

LÄHEISEN SUHTEEN VUOROVAIKUTUS ELÄMÄN MUUTOKSEN YHTEYDESSÄ

Sirkka Laine

Puheviestinnän pro gradu -tutkielma

Kevät 2018

Viestintätieteiden tiedekunta

Tampereen yliopisto

TAMPEREEN YLIOPISTO

Yksikkö - School Viestintätieteiden tiedekunta	
Tekijä – Author Laine Sirkka	
Työn nimi – Title Läheisen suhteen vuorovaikutus elämänmuutoksen yhteydessä	
Oppiaine – Subject Puheviestintä	Työn laji – Level Pro gradu - tutkielma
Aika – Month and year Toukokuu 2018	Sivumäärä – Number of pages 58 sivua + 1 liitesivu
<p>Tiivistelmä – Abstract</p> <p>Individualismin aikakaudella yksilön rooli vuorovaikutussuhteiden tematiikassa on noussut yhä merkittävämpään asemaan. Lähes loputtomien mahdollisuuksien maailmassa tulee myös pohdittua yhä tarkemmin, kuka on ja mitä elämällään haluaa tehdä. Sillä, miten omista ratkaisuksistaan viestii muille on merkitystä, koska omaehtoinen elämänmuutos ravistelee paitsi omia mahdollisesti myös läheisten rakenteita.</p> <p>Tutkielman tavoitteena on selvittää läheisen suhteen vuorovaikutusta ison omaehtoisen elämänmuutoksen yhteydessä. Tutkielma antaa vastauksia siihen, miten vuorovaikutuksessa ilmenee läheisten suhtautuminen elämänmuutokseen sekä miten tämä vuorovaikutus muovaa läheistä ihmissuhdetta ja mahdollisesti elämänmuutokseen päätyneen käsitystä itsestään. Aihetta tarkastellaan elämänmuutoksen tehneen näkökulmasta.</p> <p>Aineisto on kerätty teemahaastatteluina ja se koostuu yhdentoista (11) elämänmuutoksen tehneen kokemuksista. Tutkielmassa on käytetty laadullista tutkimusmenetelmää ja se on toteutettu aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.</p> <p>Viestinnällisestä näkökulmasta tutkielman keskeisin tulos oli se, miten ihmisyyden merkitys yksilöä muovaavana tekijänä näkyy vuorovaikutuksessa. Tutkimustulokset antavat myös lisätietoja siitä, millainen merkitys läheisen ihmissuhteen vuorovaikutuksella on ihmisen valintoihin ja päätöksiin. Muita merkittäviä tuloksia oli itselleen uskollisuuden arvon vahvistuminen, minäkäsityksen muovaautuminen vuorovaikutuksessa sekä vuorovaikutuksen merkityksen korostuminen suhteen ristiaallokossa.</p> <p>Tutkimustulokset syventävät ilmiötason ymmärrystä läheisissä interpersonaaalisissa suhteissa tapahtuvasta, elämänmuutokseen liittyvästä vuorovaikutuksesta. Ne korostavat vuorovaikutuksen roolia sosiaalisen todellisuuden sekä itsen rakentumisessa mutta myös osoittavat, millaisia suhdetason haasteita itselle hyvin merkittävästä asiasta kertomiseen liittyy. Tuloksia on mahdollista hyödyntää sekä viestinnän alalla esimerkiksi lähisuhdekonfliktien käsittelyssä että sosiologian ja psykologian alalla ihmisyyden ja todellisuuden rakentumisen tarkastelun yhteydessä.</p>	
Asiasanat – Keywords Vuorovaikutus, interpersonaalinen viestintä, elämänmuutos, läheinen ihmissuhde, ihmisyyys, itselle uskollisuus	
Säilytyspaikka – Depository Tampereen yliopisto	
Muita tietoja – Additional information	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 SOSIAALISEN TODELLISUUDEN RAKENTUMINEN VUOROVAIKUTUKSESSA...	6
2.1 Symbolinen interaktionismi.....	7
2.2 Sosiaalisen läpäisyn teoria.....	9
2.3 Itsestä kertominen	11
3 INTERPERSOONAALINEN VUOROVAIKUTUSSUHDE JA JÄNNITTEET	12
3.1 Interpersoonaalinen viestintä.....	12
3.2 Relationaalinen dialektiikka	14
4 ELÄMÄNMUUTOS	17
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	20
5.1 Tutkimusongelma ja -kysymykset.....	20
5.2 Tutkielman aineisto	22
5.3 Menetelmät, aineiston analyysi ja luokittelu	23
5.4 Tutkimuseettiset lähtökohdat.....	24
6 TULOKSET.....	25
6.1 Vuorovaikutuksessa ilmenevä suhtautuminen elämänmuutokseen	25
6.1.1 Elämänmuutoksen tukeminen.....	25
6.1.2 Elämänmuutoksen kieltäminen.....	29
6.1.3 Elämänmuutoksen kyseenalaistaminen	30
6.2. Elämänmuutoksesta kertomisen vaikutukset läheiseen vuorovaikutussuhteeseen.....	32
6.2.1 Etääntyminen	33
6.2.2 Lähentyminen	34
6.3 Vuorovaikutuksen kokemukset minän ja valintojen osana.....	37
6.3.1 Vuorovaikutuksen merkitys elämänmuutoksen tehneen käsitykseen omasta muutoksesta	37
6.3.2 Vuorovaikutuksen merkitys elämänmuutoksen tehneen käsitykseen itsestään	40
7 POHDINTA	44
7.1 Tulosten tarkastelu.....	44
7.2 Tutkielman arviointi.....	52
7.3 Jatkotutkimusehdotukset.....	54
KIRJALLISUUS.....	55
LIITE	59

1 JOHDANTO

Elämme uudenlaisessa renessanssimaailmassa, jossa mahdollisuutemme toimia ovat lähes rajattomat. Tämä herättää kysymyksiä siitä, mitä haluan olla, millaiseksi tulla ja ennen kaikkea kuka olen nyt. Omaehtoinen elämänmuutos on ihmisen tekemä valinta, jolla hän päättää selkeyttää tai vaihtaa polkunsuunnan. Matkalla tähän muutokseen käymme itsemme kanssa dialogia sen lukuisista kysymyksistä. Elämänmuutoksen vääjäämättömyden ja tavan kirkastuessa haluamme jakaa uuden minämme läheisen ihmisen kanssa. Tämä tutkielma avaa vuorovaikutusta läheisessä ihmissuhteessa suuresta elämänmuutoksesta kerrottaessa.

Tutkimusta elämänmuutoksista on jonkin verran löydettävissä sosiaalipsykologian saralla. Suuren elämänmuutoksen ja siitä kertomisen vaikutuksia läheisiin ihmissuhteisiin ei vuorovaikutuksen näkökulmasta juurikaan ole tutkittu. Myös itseoppaita elämänmuutokseen on löydettävissä, mutta tieteellinen kirjallisuus teeman ympärillä on niukkaa. Vuorovaikutuksen näkökulmasta elämänmuutoksen tutkimisen tekee mielenkiintoiseksi se, miten ihmisten väliset suhteet mahdollisesti vaikuttavat omiin valintoihin ja vallitseviin käsityksiin, myös itsestä.

Tässä tutkielmassa käydään läpi ensin sosiaalisen todellisuuden rakentumista vuorovaikutuksessa. Aihetta lähestytään symbolisen interaktionismin, sosiaalisen läpäisyn ja itsestä kertomisen kautta. Oman muutoksen kynnyksellä läheisen ihmissuhteen vuorovaikutus saattaa olla merkityksellistä oman todellisuuden tunteen näkökulmasta. Seuraavassa luvussa paneudutaankin interpersoonaliseen viestintään ja sen vuorovaikutussuhteen mukanaan tuomiin jännitteisiin relationaalisen dialektiikan avulla. Lopuksi päädytään porautumaan elämänmuutokseen prosessina joka vallitsee ihmisen sisällä, koska elämänmuutoksen sanotaan olevan nimenomaan muutos myös ihmisen sisällä, omissa arvoissa ja asenteissa. Lähtökohtaisesti ihminen pyrkii aina aktiiviseen toimintaan päämääriensä mukaan (Kuusela & Saastamoinen toim. Järventie 2014, 161). Mielenkiintoista on, kuinka suuri vaikutus läheisen ihmissuhteen vuorovaikutuksella on isossa elämänmuutoksessa, joka lähtökohtaisesti pohjautuu ihmisen asenteisiin ja arvomaailmaan.

Tutkielman haastateltavat ovat ison elämänmuutoksen tehneitä ja vuorovaikutusta läheiseen ihmiseen tarkastellaan heidän näkökulmastaan. Muutosta ei rajattu, koska tarkoituksena oli saada tarkasteltavaksi mahdollisimman erilaisten muutosten läpikäyneitä ihmisiä. Tutkielman haastateltavien isot elämänmuutokset liittyvät elämän eri osa-alueisiin: riippuvuus ja siitä irtautuminen, sukupuolen korjaus, ero, liikalihavuus ja kokonaisvaltaiset suunnanmuutokset. Läheiset ihmissuhteet ovat elämänmuutoksen tehneen henkilön itsensä määrittelemiä ja tutkielmassa onkin kattava kirjo läheisiä ihmissuhteita. Tarkasteltavina ovat muun muassa suhde puolisoon, entiseen puolisoon, ystävään, omaan vanhempaan, sisareen, lapseen, tätiin ja työyhteisön jäseneseen.

Tutkielmassa halutaan siis selvittää elämänmuutoksen tehneen kokemusta vuorovaikutuksesta ja vuorovaikutuksen mahdollisia vaikutuksia muutokseen ja päätökseen siitä. Ymmärtämällä syvemmin vuorovaikutuksen merkityksen henkilökohtaisessa muutoksessa, voitaneen saada näkyväksi myös sen laajempia vaikutuksia minuuteen ja ihmisyyteen.

2 SOSIAALISEN TODELLISUUDEN RAKENTUMINEN VUOROVAIKUTUKSESSA

Sosiaalinen todellisuus muodostuu vuorovaikutuksessa muihin ihmisiin (Berger & Luckmann 1994, 34). Muuttuvissa vuorovaikutustilanteissa myös ihmisen oma käytös muuttuu. Berger ja Luckmann ovat tutkineet sosiaalisen todellisuuden koostuvan ihmisten erilaisista tyypityksistä ja vakiintuneiden vuorovaikutustapojen muodostamasta kokonaisuudesta. Heidän mukaansa tyypitykset muodostuvat vuorovaikutuksessa ihmisen tulkitessa muita, luoden käsityksiä toisista ja lokeroiden niiden perusteella heidät johonkin kategoriaan. Samalla myös oma käytös ja toiminta muovautuu vuorovaikutustilanteen mukaisesti. (Berger & Luckmann 1994, 39–44.) Tarkastelemalla läheisen ihmissuhteen vuorovaikutusta isosta elämänmuutoksesta kertomisen yhteydessä avataan tässä tutkimuksessa tätä kokonaisuutta osiinsa.

Sosiaalisen todellisuuden mallia luoneet Berger ja Luckmann (1994, 34) ovat todenneet ihmisten elävän omissa kokemusmaailmoissa, joihin vaikutetaan vuorovaikutuksella. Ihmiset käyttäytyvät toisiaan kohtaan niiden oletusten perusteella, joita heillä on olemassa (Griffin 2012, 55). Elämämme tietoisuus on näin ollen sosiaalisesti rakennettu. (Berger & Luckmann 1994, 34.) Tärkein tätä todellisuutta ylläpitävä järjestelmä on keskustelu, jonka avulla yksilö rakentaa, muokkaa ja ylläpitää omaa identiteettiään. Keskustelu tukee ja vahvistaa subjektiivista todellisuutta ja sosiaalinen tuki luo osaltaan sosiaalista todellisuutta. Sosiaalinen todellisuus ilmentää yksilön ja hänen ympäristönsä vuorovaikutusta. Keskusteluissa vuorovaikutuksen luonne onkin kaksisuuntainen: niissä sekä todetaan että toteutetaan todellisuutta. (Berger & Luckmann 1994, 172–173.) Elämänmuutoksesta kertomisen tutkiminen vuorovaikutuksessa onkin mielenkiintoista sekä vallitsevan todellisuuden että keskustelun muovaavan otteen näkökulmasta.

Ihmisen muodostaessa sosiaalista todellisuutta itsensä ja ympäristönsä vuorovaikutuksessa on aiheellista tarkentaa itsen käsitettä. Sosiologi, psykologi ja filosofi George Herbert Meadin (1934) johtajatuksista oli itsen syntyminen vuorovaikutuksessa. Ihmisellä on hänen mukaansa kahtalainen minuus: on olemassa subjektiminä ”I” ja objektiminä ”me”. Objektiminän käsitteeseen liittyy olennaisesti itsensä näkeminen toisten silmin. Objektiminä näin ollen muovaa myös subjektiminää, joka osoittaa miten yksilönä suhtautuu johonkin asiaan. Toisin sanoen, ihmisen minuus on

jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa, jotta se mahdollistaa muodostaa itsensä. (Griffin 2012, 60.)

Sosiaalinen todellisuus koostuu siis rakenteiden sijaan vuorovaikutusprosesseista, ja on sen vuoksi jatkuvan muutoksen tilassa. Ihminen, vuorovaikutuksessa muiden kanssa, tuottaa todellisuuden ja sen myötä myös itsensä (Berger & Luckmann 1994, 206). On kuitenkin selvittämättä millaisia vaikutuksia läheisen ihmissuhteen vuorovaikutuksella suomalaisessa viestintäkulttuurissa on suuren elämänmuutoksen yhteydessä. Näin ollen, on erityisen mielenkiintoista tutkia yksilön elämänmuutoksen vaikutuksia läheisten ihmisten väliseen vuorovaikutukseen ja sen mahdollisia vaikutuksia viestinnän jatkuvaan muutokseen.

2.1 Symbolinen interaktionismi

Sosiaalisen todellisuuden rakentumista on lähestytty muun muassa symbolisen interaktionismin näkökulmasta (Griffin 2012). Ihminen muodostaa aktiivisesti merkityksiä vuorovaikutuksessa muihin ihmisiin ja vuorovaikutuksessa käytetyt symbolit sisältävät jaettuja merkityksiä. Yksilön aikaisemmat kokemukset ohjaavat sitä, miten hän tulkitsee näitä symboleja. Ihminen tulkitsee toisen käyttäytymistä alati, ja tähän tulkintaan perustuu myös heidän välisensä vuorovaikutus. Tulkitessaan toista ihminen samalla liittää kokemukseensa omakohtaisia merkityksiä. Ihminen toisin sanoen käy vuoropuhelua myös itsensä kanssa eriyttäen ja luoden merkityksiä asioille ja ihmisille. Symbolinen interaktionismi kuitenkin korostaa, että myös nämä merkitykset on luotu vuorovaikutuksessa muiden kanssa. (Littlejohn & Foss 2011, 99-100.)

George Herbert Mead (1934) on luonut symbolisen interaktionismin teorian, jonka kolminaisuudessa on 'mind', ajattelu, 'self', minä sekä 'society', yhteisö. Ajattelu on jatkuva prosessi, jonka avulla pyrimme muodostamaan merkityksiä. Yhteisö muodostuu yksilöistä, jotka toki tekevät kaikki omia valintojaan, mutta joilla on pyrkimys ymmärtää toisiaan. Kielellä on valtava merkitys näiden kokonaisuuksien ja merkitysten synnyssä, mutta symbolisessa interationismissa ei kuitenkaan ole kyse ainoastaan puheesta. Kieli totetuttaa laajempaa merkitystä sekä puheella että eleillä, joita yksilö käyttää odottaen määrätynlaista vastaanottoa tai vastausta.

Sama tapahtuu vastavuoroisesti: edellisen viestin vastaanottaja mukauttaa sanomaansa. Meadin (1934) mukaan ilman symbolista interaktionismia ihmiskunta tällaisenaan ei olisi olemassa. (Griffin 2012, 54.)

Herbert Blumer oli Meadin oppilas ja tämän oppien kautta loi varsinaisen symbolisen interaktionismin käsitteen (Blumer 1986). Hän osoitti symboliselle interaktionismille kolme tasoa, joita ovat merkitykset, kieli ja ajattelu. Nämä määrittävät sekä yksilön minää 'self' ja vuorovaikutteisuuutta ja sosialisatiota osaksi isompaa yhteisöä, 'society'. Ihmiset käyttäytyvät toisiaan kohtaan niiden merkitysten pohjalta, joita he toisiin ihmisiin kohdistavat. Tulkinnalla on ymmärrettävästi iso rooli tässä merkityskentässä. Kieli osoittaa merkityksiä ja merkitykset luodaan nimenomaan vuorovaikutuksessa. Ajattelun mallissa käydään sekä sisäistä dialogia itsen kanssa, että kuvitteellista dialogia keskustelukumppanin kanssa. (Griffin 2012, 55-58)

Professori Judi Brownell on kehittänyt Hurier-mallin, joka avaa tarkemmin aikaisempien kokemusten, erilaisten näkökulmien ja arvojen vaikutukset symbolien merkityksille. Hurier-mallin nimi juontaa juurensa englanninkielen sanoista *hearing*, *understanding*, *remembering*, *interpreting*, *evaluating* ja *responding*. Brownell on tutkinut paljon kuuntelemista ja myös tämä mallinnus tarkastelee kuuntelemista käyttäytymistämme ohjaavana tekijänä. Kuulemme ensin sen, mitä kuuntelemme ja jätämme lopun huomiotta. Ymmärtämisen vaiheessa kuuntelija samaistuu kuulemaansa, kysyy kysymyksiä ja tarkentaa varmistuakseen vastaanotetusta viestistä. Muistamisen vaiheessa varastoimme vastaanotettua viestintää tulevaa varten. Tämä vaihe voi olla lyhyt- tai pitkäkestoinen. Tulkitsemisen vaiheessa pyrimme järjeistämään ja ymmärtämään kuulemamme, sekä viestin lähettäjän että omasta näkökulmasta. Seuraava taso on viestin arviointi: pohdimme mitä se syvimmiltään tarkoittaa ja kriittisestikin analysoimme sitä. Hurier-mallin kuudes taso on vastaaminen, jolla annamme palautteen, vastaamme viestiin. Tasot eivät suinkaan ole lineaarisia, vaan niillä saatetaan liikkua koko vuorovaikutuksen ajan. (Brownell 2006.)

Kuten Brownellin (2006) malli osoittaa vuorovaikutuksessa tapahtuvan nimeämisen kautta annamme asioille yhteisiä merkityksiä. Näiden merkitysten painoarvo on kahtalainen: ihminen sekä toimii ennakkomerkitystensä pohjalta sekä alati tulkitsee merkityksiä. Symbolisen interaktionismin (Mead 1934) kautta voidaankin tarkastella yksilön toimintaa suhteessa muihin: sen avulla

määritetään toimintaa, kuten yksilö itse sen hahmottaa ja millaisia tulkintoja yksilöllä on. Toisin sanoen se auttaa tulkitsemaan, miten ihminen on vuorovaikutuksessa muihin ja toimii eri tilanteissa ja millaisia merkityksiä yksilö antaa toisille ja kokonaisuuksille. On muistettava, että toiminnan motiivit tulee olla tiedossa, jotta voi ymmärtää yksilön toimintaa. Symbolisen interaktionismin näkökulmasta tulkinnalla on olennainen rooli siinä, miten ihminen on vuorovaikutuksessa toisiin. Teoria avaaakin ymmärtämään, että emme niinkään perusta vuorovaikutusta toisen käyttäytymisen aiheuttamiin reaktioihin, vaan tämän käyttäytymisen tulkintaan. (Blumer 1969.)

Tutkittaessa isoa elämänmuutosta voidaankin pohtia ovatko jaetut merkitykset siinä asiassa läheisessäkin ihmissuhteessa yhtenevät. Tässä tutkimuksessa kartoitetaan, ymmärtääkö läheinen ihminen elämänmuutoksen tehneen ajatuksia tai toimintaa, ja vaikka ei ymmärtäisi, tukeeko niitä ja muutosta mahdollisesti silti. Jos merkitykset eivät yhdy, on varsin mielenkiintoista tutkia mitä tällöin tapahtuu vuorovaikutuksessa ja millaisia niiden kokemusten vaikutukset ovat edelleen.

2.2 Sosiaalisen läpäisyn teoria

Sosiaalisen todellisuuden rakentumista on tarkasteltu myös sosiaalisen läpäisyn teorian näkökulmasta. Sosiaalisen läpäisyn teorian (Altman & Taylor 1973) mukaan ihmissuhteet kehittyvät muutoksessa pinnallisilta tasoilta kohti syvimpiä tunteja. Irwin Altman ja Dalmis Taylorin (1973) mukaan ihmissuhteissa voidaan osoittaa eri läheisyyden tasoja keskinäisviestintätilanteissa. Teoria auttaa ymmärtämään suhteen syntymistä ja kehittymistä ihmisten välillä. Sosiaalisen läpäisyn teoria osoittaa, että mitä vaivattomammin pääsemme pinnallisen ja muodollisen vaiheen halki, sitä paremmin saatamme muodostaa kestävämpiä ja vahvempia sosiaalisia siteitä toisiin. Teoria myös todistaa, että mitä syvempi sosiaalinen suhde on, sitä luottamuksellisempi se on. (Puro 1996, 32-33.)

Sosiaalisen läpäisyn teoriassa ihmistä tarkastellaan kokonaisuutena: yksilö sisältää aina kokemuksia, tietoa, asenteita, ideoita ajatuksia ja tapoja toimia (Altman & Taylor 1973). Ne eivät kuitenkaan ole järjestäytyneet ihmiseen silkaksi sekamelskaksi, vaan ovat tarkasti kietoutuneet eri tavoin ytimemme ympärille. Ne edellämäinituista, jotka ovat lähimpänä ydintä, ovat toisin sanoen

kauimpana myös olemuksemme reunamilta ja näin ollen haastavimmin tavoitettavissa myös toisen ihmisen toimesta. Yksinkertaisuudessaan ne ovatkin identiteettimme yksityisimpiä seikkoja. Kun yksilö avautuu ihmissuhteissaan, pääsee myös toinen ihminen lähemmäksi ydintä edeten kerroksilla. (Littlejohn & Foss 2011, 236) Irwin Altman ja Dalmis Taylor (1973) ovat tiivistäneet ytimen ja pintakerrosten ajatuksen kerrokselliseen sipuliin. Sipulin uloin kerros on henkilön julkinen minä, jonka jokainen voi nähdä. Kun sipulia kuoritaan yhä enemmän, päästään yhä syvemmälle ihmisen rakenteisiin. (Griffin 2012, 114-115.)

Altmanin ja Taylorin (1973) mukaan ihmissuhteen ja sen vuorovaikutuksen kehityksessä voidaan nähdä neljä eri tasoa. Ensimmäinen taso on *suuntautuminen* (orientation), joka koostuu hyvin yleisistä tiedoista ihmisessä. Mikäli tämä taso on luonteva ja palkitseva osapuolilleen, siirrytään seuraavalle tasolle, joka on *tunnusteleva affektiivinen vaihdanta* (exploratory affective exchange). Tällä tasolla siirrytään lähemmäksi itsestä ja yhä henkilökohtaisemmista asioista kertomista. Kolmas taso on *affektiivinen vaihdanta* (affective exchange), jolla osapuolet keskittyvät arvioimaan tunteita jo hyvin kriittisesti ja syvällä tasolla. Tälle tasolle pääseminen vaatii, että osapuolet ovat tulleet olennaisesti palkituiksi aiemmilla tasoilla, eli käyneet ne läpi asiaankuuluvasti. *Vakaan vaihdannan* (stable exchange) taso on jo erittäin intiimi. Sen saavutettua ihmissuhteen osapuolet osaavat vuorovaikutuksessaan myös jo ennakoida toisiaan ja vastata toisilleen hyvin tarkoituksenmukaisesti. Teorian myötä on hyvä muistaa, että tasot eivät kuitenkaan ole lineaariset, vaan niillä liikutaan ihmissuhteissa koko ajan, sen dynaamisena kokonaisuutena muuttuvan alati. (Littlejohn & Foss 2011, 236-237.)

Huomionarvoista läpäisyssä on myös, että se toimii sekä laajuudessa että syvyydessä. Sosiaalisen läpäisyn kautta vuorovaikutuksessa on mahdollista oppia toisesta hyvin laaja-alaisesti kauttaaltaan tai toisaalta erittäin syvällisesti vain muutamista asioista hänestä. Ihmissuhteen kehittyessä sen osapuolet jakavat enemmän itsestään kummallakin osa-alueella - osin myös sillä mittarilla, mitä he tietävät toisistaan ja millainen heidän suhteensa on. (Littlejohn & Foss 2011, 236) Teorian mukaan vahvin väylä sosiaaliseen läpäisyyn toimii vuorovaikutuksessa, itsestään kertomisen kautta (Griffin 2012, 114).

Myös sosiaalisen läpäisyn teorian näkökulmasta onkin varsin kiinnostavaa tutkia läheisen ihmissuhteen vuorovaikutusta, kun toinen osapuoli jakaa tietoa isosta elämänmuutoksestaan. Väylä siinäkin on kahdensuuntainen, sillä vuorovaikutuksen osapuolilla on käsitys toisesta ja mahdollisesta suhtautumisesta kerrottuun. Ison elämänmuutoksen kantama tieto saattaa kuitenkin olla läheiselle ihmiselle täysin uutta, jopa arvaamatonta, ja näin ollen onkin mielenkiintoista tutkia suhtautumista, sen viestintää ja yksilöiden välistä vuorovaikutusta suhteen sisällä muutoksen pyönteissä.

2.3 Itsestä kertominen

Sosiaalisen todellisuuden rakentumiseen liittyy vahvasti myös itsestä kertomisen käsite. Kaikki sosiaalinen vuorovaikutus tapahtuu yksilöiden välillä. Itsestä kertomisella tarkoitetaan tietoa, josta kerrotaan itse ja jota vastaanottaja ei yleensä saa muualta. Jo suhteen alkuvaiheessa itsestä kerrotaan asioita, mutta vasta sen tullessa intiimimmäksi syvennyttään jakamaan yhä henkilökohtaisempia kokemuksia. Läheisissä suhteissa itsestä kerrotaan syvemmin ja henkilökohtaisemmin kuin etäisemmissä suhteissa. Itsestä kertomisen käsitteeseen liittyy vahvasti myös luottamuksen ja vapaaehtoisuuden käsitteet. (Griffin 2012.)

Itsestään kertominen voidaankin nähdä vahvana rakennusaineena läheisten ihmissuhteiden syntymiselle. Psykologi Sidney Jourardin (1971) mukaan ihminen pohtii alati paljastaako vai peittääkö itsestään jotain. Itsestään kertominen nähdäänkin interpersonaalisena prosessina, jossa on aina osapuolina ainakin kaksi ihmistä. Jourard mieltää itsestään kertomisen tietona, jota ihminen paljastaa toiselle tietona itsestään tai omasta minästään. (Tubbs & Baird 1976, 6-7.) Paitsi suhteen syntymisen myös sen jatkuvuuden näkökulmasta on sangen mielenkiintoista tutkia läheisen ihmissuhteen vuorovaikutusta isossa elämänmuutoksessa.

Sosiaalitieteilijä Erving Goffman (1959) on tarjonnut draamallisen metaforan siitä, miten viestinnällämme esitämme itsemme. Sen mukaan jokapäiväiset olosuhteet ja tilat ovat kuin näyttämö jolla toimimme, ja ihmiset näyttelijöitä sillä. Tullessaan tälle lavalle yksilö tekee valintoja siitä, mitä hän sanoo ja miten hän on ja esiintyy. Goffmanin (1959) mukaan ihminen pyrkii

jäsentelemään ja ymmärtämään millaiseen tilanteeseen hän saapuu ja määrittelemään sen. Goffmanin (1974) tunnettuja teorioita on myös niin sanottu kehysanalyysi, jossa hän esittää, että ihmisten välinen vuorovaikutus ja sosiaalinen käyttäytyminen tapahtuvat aina jossain määrättyssä kehyksessä, jonka merkitykset ovat luoneet. Kehyksen muuttuessa myös tulkinnat teoista ja puheista muuttavat muotoaan. (Littlejohn & Foss 2011, 101.)

Itsestä kertominen on siis vahva mittari sosiaalisia suhteita arvioitaessa. Isosta elämänmuutoksesta kertominen voi joko heikentää tai vahvistaa suhdetta. On mielenkiintoista tutkia läheisen ihmissuhteen vuorovaikutusta ihmisen rohkaistuessa kertomaan syvimmästä itsestään, sillä läheistenkin ihmisten toiminnalla voi silti olla ennakoimattomia ja tarkoittamattomia seurauksia. Kertoessa itsestä ottaa aina myös riskin, kertoessa perustavalaatuisesta isosta muutoksesta kaikesta vielä isomman riskin (Winstead, ym. 2008). Toisaalta myös muuttujan itseymmärrys oman toimintansa syistä tai merkityksistä voi olla puutteellista, mikä aiheuttaa omat haasteensa vuorovaikutustilanteeseen.

3 INTERPERSOONAALINEN VUOROVAIKUTUSSUHDE JA JÄNNITTEET

3.1 Interpersoonaalinen viestintä

Interpersonaalisessa viestinnässä tarkastellaan vuorovaikutusta ja ilmiöitä, joita ihmisten väliset viestintäsuhteet sisältävät (Berger 2014, 7-9). Sitä on tutkittu runsaasti nimenomaan läheisten ihmissuhteiden näkökulmasta, minkä johdosta se virheellisesti liitetäänkin monesti ainoastaan ystävyys-, perhe- ja parisuhteiden piiriin, vaikka se tarkoittaa viestintää myös muissa roolipohjaisissa suhteissa. (Gerlander & Isotalus 2010). Ihmiset ja ryhmät tuottavat vuorovaikutuksessa toistensa toiminnasta kuvauksia, jotka ajan myötä muotoutuvat vastavuoroisiksi rooleiksi (Berger 2014). Näin ollen on luonnollista, että läheisten ihmisten vuorovaikutusta on tutkittu juuri interpersoonallisen viestinnän näkökulmasta. Viestintää luonnehditaan myös keskinäisviestinnäksi ja siinä tarkastellaan vuorovaikutusta kahden tai useamman ihmisen välillä. Kaiken viestinnän ihmisten välillä voidaankin siis nähdä olevan määrättyllä tavalla

interpersonaalista viestintää (Trenholm & Jensen 2008, 25). Interpersoonalinen vuorovaikutus voidaan jakaa kehitykselliseen ja olosuhteelliseen.

Interpersoonalisen viestinnän kehityksellinen malli osoittaa etenemisen kulttuuristen, sosiologisten ja psykologisten tekijöiden myötä interpersoonalisessa viestinnässä. Se perustuu ajatukseen, että vuorovaikutuksessa olevat ihmiset eivät esimerkiksi alun pitäen tiedä toistensa luonteita tai historiaa. Kulttuurisessa mallissa puolestaan ihminen toteuttaa viestintäänsä peilaten sitä vallitseviin olosuhteisiin ja viestii sekä vuorovaikuttaa ymmärryksensä mukaisesti. Kun toista osapuolta opitaan tietämään ja tuntemaan lisää, siirtyy viestintä sosiologiselle tasolle. Tällä tasolla voidaan nähdä kyvyn ennakoida osapuolen asenteita ja kiinnostuksen kohteita lisääntyneen. Psykologinen taso on interpersoonalisen viestinnän kehityksellin mallin syvin muoto, jossa jo ymmärretään ja tiedetään osapuolen yksilöllisistä piirteistä. Psykologisella tasolla ollaan hyvin sitoutuneita viestintäsuhteeseen tai -suhteisiin. (Trenholm & Jensen 2008, 28.)

Interpersoonallisen viestinnän olosuhteellisen mallin katsotaan kuitenkin olevan käytetympi ja jopa toimivampi tutkittaessa keskinäisviestintäsuhteita. Siinä viestintää jaotellaan nimenomaan tilanteiden ja tekijöiden mukaan. Kahdenkeskinen viestintä on tavanomaisesti melko spontaania eikä kovin muodollista. Siinä osapuolet toimivat sekä viestin lähettäjänä että vastaanottajana ja toimivat keskenään maksimaalisessa vuorovaikutuksessa. Jo kolmannen osapuolen liittyttyä tilanteeseen, voidaan puhua pienryhmäviestinnästä. Tällaisen viestinnän joustavuus ja vuorovaikutus linkittyy ryhmän kokoon ja sen jäseniin. Seuraava interpersoonalisen viestinnän taso on olosuhteellisen mallin mukaan organisaatioviestintä, jossa on osallisena jo isompi joukko ihmisiä ja useimmiten heillä toistensa lisäksi on myös suhde johonkin toimijaan, organisaatioon. Olosuhteellinen interpersonaalinen viestintä lukee osikseen myös sisäisen puheen itsensä kanssa, julkisen viestinnän, esimerkiksi yhden ihmisen puhuessa massoille, sekä medioidun viestinnän. (Trenholm & Jensen 2008, 26-27.)

Interpersonaalinen viestintä ilmentyy siis monimuotoisissa vuorovaikutussuhteissa. Toiset niistä ovat pitkäikäisempiä ja ihmisilleen läheisempiä, jopa intiimejä. Yksityiset ja henkilökohtaiset suhteet ovat juuri tällaisia. Ajan kanssa ne kehittyvät yhä ainutlaatuisemmiksi ja yksilöllisemmiksi. Läheinen vuorovaikutussuhde myös vaikuttaa meihin monella tavalla ja keskinäinen side siinä on

vahva. Interpersoonalisessa viestinnän kentässä vuorovaikutus saattaa jopa muuttaa osapuolten asenteita tai käyttäytymistä (Berger 2014, 21). Nimenomainen suhde on aina korvaamaton ja sillä, kuka toinen on, on merkitystä. Henkilökohtaisissa suhteissa tulkitsee toista myös tiedoin, joita ihmisestä jo on ja viestii sen mukaisesti. Vuorovaikutus tällaisissa suhteissa on individualistista neuvottelua, vastaamme läheiselle yksilöllisin ja henkilökohtaisin tavoin. Luonteenomaista läheiselle ihmissuhteelle on myös tunteenomaisuus, joita kaikki edellämainitutkin tekijät suhteeseen luovat. (Trenholm & Jensen 2008, 38-39.) Interpersoonalinen viestintä tarjoileekin mielenkiintoisen lähestymistavan läheisten ihmissuhteiden vaikutuksiin sekä intiimiyden ja vahvan keskinäisen siteen näkökulmaan vuorovaikutuksessa.

Ajan myötä ihmissuhteet ja niin myös interpersoonalinen viestintä niissä aaltoilevat ja muuttavat muotoaan. Myös läheiset vuorovaikutussuhteet ovat jatkuvassa muutoksen ja sopeutumisen tilassa. Interpersoonalinen viestintä vaatii ymmärrystä ja taitoa havaita, miten ja missä määrin vuorovaikutetaan eri ihmissuhteissa. Viestinnässämme on sekä tietoisia että tiedostamattomia valintoja, joita noudatamme. Huomionarvoista on myös, että lähetämme sekä suhdesidonnaisia että sisällöllisiä viestejä. Suhdesidonnaista vuorovaikutusta voidaan yksinkertaistaa esimerkiksi ajatuksella, että yhtä paljon merkitsee se, miten viestitään, kuin se, mitä viestitään. (Trenholm & Jensen 2008, 39-40.)

3.2 Relationaalinen dialektiikka

Läheisessä vuorovaikutussuhteessa saattaa olla tai piillä jännitteitä. Relationaalinen dialektiikka avaa tarkemmin näitä jännitteitä, jotka ilmentävät ristiriitaisuuksia ja ovat olennainen osa vuorovaikutussuhteita. Leslie Baxter ja Barbara Montgomery kuvaavat teoriassaan läheisiä ihmissuhteita prosesseiksi, jotka ovat jatkuvan muutoksen alaisena. (Griffin 2012, 153-154.) Teorian mukaan ihmissuhteet määrittyvät dialogien kautta, joissa on monta ääntä. Samaan aikaan nämä suhteet ovat myös dialektisia, joten niistä muodostuu se paikka, jossa ristiriitaisuuksia hallitaan. Relationaalinen dialektiikka kuvaa jännitteet ihmissuhteessa vastakkaisten voimien alati muuttuvaksi vuorovaikutukseksi. (Littlejohn & Foss 2011, 245.) Yksinkertaistaen voidaankin

ajatella ihmissuhteiden olevan jatkuvassa liikkeessä yhtenäisyyden ja eroavuuden jatkumolla vuorovaikutuksen kentässä (Baxter & Montgomery 1996, 47).

Käytöksemme on kaikkineen viestintämme muoto, myös silloin kun kieltäydymme tai vältämme viestimästä, jopa ollessamme vaiti. Viestintätieteilijä Paul Watzlawick on kiteyttänyt tämän ajatuksen lauseeseen ”one cannot not communicate”, toisin sanoen emme koskaan ole viestimättä. (Griffin 2012, 183-184.) Mietteeseen liittyy myös ajatus siitä, että samalla aina myös vaikutamme toisiin ihmisiin. Jopa ollessamme yksin viestintämme ei lakkaa olemasta vaan se suuntautuu sisäänpäin. (Trenholm & Jensen 2008, 41.) Baxterin mukaan dialektisuus toimiikin myös ihmisen sisällä: henkilö esimerkiksi saattaa haluta hyväpalkkaisen työn, mutta yrityksessä, joka toimii arvojensa mukaisesti. Esimerkinomaista ristiriitaa ei aina välttämättä pysty puhtaasti ratkaisemaan, mutta ihminen löytää keinoja suoriutua näiden äänien ja voimien välillä. (Littlejohn & Foss 2011, 245.)

Relationaalinen dialektiikka on paitsi laaja myös tulkinnallinen teoria eikä näin ollen pyri ennustettavuuteen. Jännitteitä ei niinkään pyritä purkamaan, vaan hyväksymään. Jännitteet myös nähdään teoriassa luontaisena osana kaikkia vuorovaikutussuhteita ja ne tuottavat merkityksiä. (Baxter & Braithwaite 2008, 349, 359.) Viestintämme ohjaa meitä sekä eriytymään että yhdenmukaistumaan ihmissuhteissamme. Tämänkin kautta on nähtävissä, että viestintä auttaa meitä jäsentämään ja määrittämään asioita mutta samanaikaisesti mahdollisesti saattelee meitä kohti ajatuksia, jotka johtavat muutokseen. Dialogit myös tarjoavat mahdollisuuden saavuttaa yhtenevyyttä erilaisuuden kautta. (Littlejohn & Foss 2011, 245-246.)

Relationaalinen dialektiikka auttaa meitä tarkastelemaan vuorovaikutussuhteita yhä moninaisemmin lisäten ymmärrystä suhteiden viestinnästä (Baxter & Braithwaite 2008, 349, 359). Vastakkaisten jänniteparien sisällä on edelleen kaksi muotoa: jännitteitä koetaan sekä sisäisen että ulkoisen dialektiikan kautta. Sisäinen dialektiikka kuvastaa vuorovaikutuksen jännitteitä suhteen sisällä, kun taas ulkoinen dialektiikka pyrkii määrittämään niitä ryhmissä ja yhteisöissä. (Griffin 2012, 156). Tämä tutkielma keskittyy sisäisen dialektiikan näkökulmasta kolmeen relationaalisen dialektiikan jännitepariin: pysyvyyteen ja muutokseen, yhteenkuuluvuuteen ja erottuvuuteen sekä ilmaisemiseen ja ilmaisemattomuuteen. Sisäinen dialektiikka toimii vuorovaikutuksessa luonnollisesti sen

kummakin osapuolen suuntaan, joten tutkielman ytimessä onkin nimenomaan dialektisuus: miten läheinen ihminen viestii ja miten edelleen vastaanottaja viestii takaisin.

Pysyvyyden ja muutoksen jännitepari (Baxter & Braithwaite 2008) on ensimmäinen tämän tutkielman tarkastelemista jännitteistä, sillä ihmiset pyrkivät ennakoitavuuteen sekä ihmissuhteissaan että vuorovaikutuksessaan (Berger 1975). Elämänmuutos ja siitä kertominen kuitenkin sisältävät yllätysmomentteja, jotka asettavat ennustettavuuteen ja uutuuteen liittyviä haasteita läheiselle ihmissuhteelle ja sen vuorovaikutukselle. (Griffin 2012, 157-159.)

Toinen tarkasteltavista jännitepareista, yhteenkuuluvuus ja erottuminen kuvaa toisaalta yksilön tarvetta omaan itsenäisyyteensä ja toisaalta tarvetta olla vuorovaikutuksessa muihin (Baxter & Braithwaite 2008). Ihmissuhteessa se määrittää liittyneisyyden ja itsemääräämisen sekä intiimiyden ja itsenäisyyden vastavoimia (Griffin 2012, 156). Läheistä ihmissuhdetta tarkasteltaessa yhteenkuuluvuuden ja erottumisen jännite antaa mielenkiintoisen näkökulman sekä suhteen vuorovaikutukseen että sen jatkuvuuteen.

Kolmas tarkasteltava jännitepari kertoo ilmaisemisen ja yksityisyyden jännitteistä (Baxter & Braithwaite 2008). Jännitepari tarkastelee ihmissuhteen avoimuuden ja sulkeutuneisuuden vastakkaisia voimia. Toisin sanoen se osoittaa, kuinka paljon toiselle ihmiselle paljastaa itsestään ja missä määrin asioita piilottaa. Myöskään tämä jännitepari ei toimi suhteessa yksioikoisesti vaan aaltoilee sen eri vaiheissa ja tilanteissa (Griffin 2012, 159). Tämän tutkielman valossa jännitepari on mielenkiintoinen: vuorovaikutustilanteessa pyritään avoimuuteen uutta kertomalla, mutta samalla tullaan piilottaneeksi tai korostaneeksi muuta. Jänniteparit ja se miten ne näkyvät vuorovaikutuksessa on havainnollistettu taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Sisäisen dialektiikan tarkasteltavat jänniteparit

Jännitepari	Viestinnässä ilmenevät piirteet
Pysyvyys ja muutos	ennustettavuus - uutuus
Yhteenkuuluvuus ja erottuvuus	liittyneisyys - itsemäärääminen intimiys - itsenäisyys
Ilmaiseminen ja yksityisyys	avoimuus - sulkeutuneisuus

Dialektiset jännitteet ovat väistämättömiä ja ristiriidat luontainen osa kaikkia ihmissuhteita (Baxter & Montgomery 1996). Ihmisillä on perustavalaatuisesti olemassa kognitiivinen kapasiteetti dialektiseen ajatteluun. Huomionarvoista kuitenkin on, että tällöin heillä tulee olla myös kognitiivinen taipumus hyväksyä ristiriitojen olemassaolo (Sahlstein & Baxter 2001, 125), mikä näkyy relationaalisessa dialektiikassa siinä, että suhteen vuorovaikutuksessakaan ei suoranaisesti pyritä purkamaan jännitteitä vaan hyväksymään ne. Relationaalisen dialektiikan käsittelemät jännitteet ovat kuin syvärakenteita jaetuissa inhimillisissä kokemuksissamme, myös vuorovaikutuksessa (Baxter 2011). Aikaisempien tutkimusten voidaan kuitenkin nähdä keskittyvän enemmän jännitteiden ja ristiriitojen olemassaolon dokumentointiin kuin itsessään niiden käytännön toteutumiseen perehtymiseen (Baxter & Montgomery, 1996; Sahlstein & Baxter, 2001). Selvittämällä näiden jänniteparien toimintaa läheisessä ihmissuhteessa onkin mahdollisuus tuottaa tietoa tilanteesta, jossa vuorovaikutuksen määrittävä aihe itsessään on muutos. Tämä avaa tutkimuksellisesti mielenkiintoisen näkökulman vuorovaikutuksen analysointiin, sillä relationaalisen dialektiikan avulla on mahdollista purkaa vuorovaikutusta osiin ja nähdä, tullaanko jännitteet hyväksymään: yhdenmukaistuuko vai eriytyykö läheinen ihmissuhde.

4 ELÄMÄNMUUTOS

Elämänmuutos on tavanomaisesti pitkäkestoinen prosessi, jonka seurauksena henkilön elämä ottaa uuden suunnan ja joka voi tapahtua joko ihmisen omasta aloitteesta tai muun elämän mukanaan tuomista uudistuksista. Erona näiden kahden välillä on nimenomaan vapaaehtoisuus, eli onko ihminen oman tahtonsa alaisena muutoksessa. Tässä tutkielmassa keskitytään nimenomaan elämänmuutokseen, jossa henkilö itse on tehnyt valinnan muuttaa elämänsä suuntaa.

Kriisi on usein elämänmuutoksen laukaiseva tekijä. Ihminen punnitsee kriisissä valintojaan ja toiveitaan sekä miettii, millainen itse on. Elämänmuutoksen tehneet saattavat osata nimetä kriisin alkulähteet ja jopa eritellä yksittäiset tekijät, jotka ovat siihen johtaneet. Huomionarvoista kuitenkin on, ettei kriisiä asiayhteydessä mielletä ainoastaan negatiiviseksi saati aina järjestyttäväksi ”ulkopuoliseksi” kokemukseksi. Kriisin määrittelemisen saattaa olla myös haasteellista, sillä

ihmiset ovat emotionaalisesti, fyysisesti, sosiaalisesti ja henkisesti keskenään erilaisia (Hoff, Hallisey & Hoff 2009, 20). Elämänmuutokseen johtanut kriisiä kuvaillaan usein myös tyhjyyden tunteella, johon monesti liittyy, että onnellisuus uupuu elämästä. Tällainen kriisi voi saavuttaa lakipisteensä myös silloin, kun kaikki on näennäisesti hyvin, esimerkiksi ihmisen saavutettua kaiken mistä on unelmoinut - tai luullut unelmoivansa.

Merkillepantavaa onkin myös, ettei ihminen luontaisesti pyri kriisiin, vaan elämä saattelee siihen. Terapeutti Tommy Hellstenin (2000) mukaan elämässä kuuluu myös ryvettyä, eksyä ja olla ymmällä sekä osata olla myös heikko. Hänen mukaansa eksyminen vaatii kuitenkin aina rohkeutta, uskallusta luopua elämän jo mukanaan tuomista varmuuksista ja sietää uusia epävarmuuksia. Turvattomuuden kautta ihminen löytää turvan, eksynyt perille. Tähän liittyy ajatus myös siitä, että kun tunnistamme kasvun tarpeemme, alamme kasvaa. Hellsten (2000) pohjaa teoksensa elämän paradoksaalisuuteen ja viittaa, että vain eletty elämä voi osoittaa meille uutta elämää. (Hellsten 2000, 11, 16, 24, 43.)

Onnellisuus ja siihen pyrkiminen on määräävä tekijä omaehtoisessa elämänmuutoksessa. Ensimmäisen sysäyksen kohti muutosta antaakin usein näkemys siitä, että unelmien ja onnen avaimet ovat omissa käsissä. Itselleen on opittava olemaan läsnä, jotta on mahdollista kuulla itseään ja omaa persoonaansa syvältä (Hellsten 2000, 167). Newmanin ja Berkowitzin (1975) mukaan polku henkiseen kasvuun perustetaan myönteiseen kuvaan itsestämme (Tubbs & Baird 1976, 3). Voidaankin nähdä, että jo ajattelutavan käänös kielteisestä myönteisemmäksi ajaa kohti muutoksia. Puhutaan uhriutumisesta luopumisesta: ihminen ei enää niinkään tulkitse oikeaa ja väärää, tai vääryyksiä, joita hän itse kokee kohtaavansa, vaan ottaa avoimin mielin vastaan uutta, jonka myötä alkaakin nähdä maailman uusissa väreissä. Tästä alkaa positiivinen kierre, jonka aikana ihminen tulkitsee unelmiaan ja minäkäsitys kasvaa.

Minäkäsitys on ihmisen laaja kuva itsestään, ja se syntyy useista minäkuvista. Minäkuvat taas edelleen syntyvät ihmiselle vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Oma identiteetti on ihmisen käsitys siitä, millainen hän on, mikä on hänen sijansa ja mitä hän tavoittelee. Omalla identiteetillä on vahva rooli omaehtoisessa isossa elämänmuutoksessa. Isot elämänmuutokset myös muokkaavat käsitystä itsestämme ja lähes aina myös kasvattavat itsetuntemustamme (Kaulio & Ylitalo 2007, 32).

Sosiaalisen todellisuuden rakentumisessa ihminen ymmärtää, että itse syntyy vuorovaikutuksessa ja minuus on jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa (Griffin 2012). Minäkäsityksen kasvaessa ihminen alkaa myös uudella tavalla olemaan avoin ja rehellinen itselleen. Asioiden poissulkeminen vaihtuu kyseenalaistamiseksi ja edelleen tiedostavuudeksi. Tärkeää on olla paitsi rehellinen myös armollinen itselleen: matka muutokseen on pitkä ja vaivalloinenkin. Ihminen on unelmiensa kautta uuden edessä, mikä voi aiheuttaa ristiriitaa myös itsen kanssa ja johtaa pelon tunteisiin (Hellsten 2000, 98). Uusien unelmien tavoittelemisen lisäksi elämänmuutoksessa tulee myös katsoa taakseen, päästää joistain asioista irti ja antaa myös itselleen anteeksi. Ajan mittaan mieli vahvistuu ja luottamus elämään kasvaa.

Onkin sanottu, että elämänmuutoksessa ihminen pyrkii kohti rauhaa itsensä kanssa. Ihminen myös luontaisesti pyrkii saavuttamaan uudenlaista ymmärrystä ja tarkoituksia kokemuksissaan (Aguilera 1998). Minuuden tiedostamattomin osa on ydinminä, joka sisältää kaiken tunneperäisen kokemuksen itsestä (Kaulio & Ylitalo 2007, 42). Itsemme kohtaaminen on oman syvyytemme kohtaamista. Tämä näkemys tarkoittaa, että olemme aina totta ja valheettomia syvällä sisimmässämme: juuri sitä mitä olemme. Vaikka elämä saattaleekin meidät kriiseihin, voi itsensä syvyyden tarkastelemisen kuitenkin valita. (Hellsten 2000, 159-160, 170.)

Ihmisen mieli on jatkuvassa muutostilassa ja sille on luonteenomaista haluta lisää. Irmeli Järventie (2014, 161) kokoaa hyvinvoinnin tutkimuksessaan, miten toiminta on ihmisen perusolotila: ihminen pyrkii aina aktiiviseen toimintaan päämääriensä mukaan. Se, miten itseään kuuntelee, vaikuttaa olennaisesti siihen, ryhtyykö muutokseen. Hellstenin (2000, 170) mukaan tahtomisen tulee syventyä, jotta ihminen pääsee tekojen tasolle. Elämänmuutoksen sanotaankin olevan nimenomaan ihmisen sisällä tapahtuva muutos omissa asenteissa. Lähtökohtaisesti ihminen päätyy elämänmuutokseen luodakseen elämänsä omia arvojaan tukevammaksi. Isossa elämänmuutoksessa tämä voi näyttäytyä radikaaleinakin tekoina. On myös hyvä muistaa, että elämänmuutos on useimmiten pidempi jakso elämässä, ei yksittäinen tapahtuma, jonka voisi aina tarkalleen osoittaa. Yhtenevää on, että prosessi omaehtoiseen elämänmuutokseen alkaa ihmisen mielen sisältä.

Oppaita elämänmuutoksen tekemiseen löytyy laajemmaltikin, mutta varsinaista elämänmuutoksen prosessia tai siihen liittyvää vuorovaikutusta ei tiettävästi ole tieteellisesti kovin mittavasti tutkittu. Psykologian saralla elämänmuutoksesta löytyi tutkimusta muun muassa nuoren naislesken kokemuksista, mutta tässäkin tutkimuksessa ei avattu vuorovaikutusta tai elämänmuutoksen ydintä (Laine 2001). Elämänmuutoksen tutkimisesta on osaltaan tehnyt haastavaa myös, ettei se aina ole kovinkaan ennakoitavaa tai kaavamaisen ymmärrettävää (Fiske & Chiriboga 1990, 292-293). Jotta elämänmuutosta prosessina voisi ymmärtää paremmin, on tarpeen tutkia läheisen ihmissuhteen vuorovaikutusta elämänmuutoksen yhteydessä.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimusongelma ja -kysymykset

Tutkielma kartoittaa elämänmuutoksesta päättäneen tai sen jo tehneen näkökulmasta läheisen ihmissuhteen vuorovaikutusta tilanteessa, jossa henkilö kertoo isosta elämänmuutoksestaan ja jakaa tietoa muutoksesta myös sen edetessä. Tutkielma on rajattu isoon elämänmuutokseen, jonka henkilö tekee omasta päätöksestään. Rajausta on valittu näkökulmasta, että tahtotila isoon elämänmuutokseen on lähtenyt ihmisestä itsestään, ei ulkoisen tekijän kautta, jollainen olisi esimerkiksi läheisen ihmisen kuoleman aiheuttama elämänmuutos. Elämänmuutos on ihmiselle itselleen merkittävä.

Tutkimusta läheisen ihmissuhteen vuorovaikutuksen suhteesta elämänmuutokseen tai vuorovaikutuksen mahdollisia vaikutuksia elämänmuutokseen tai sen tehneeseen itseensä ei ole juurikaan löydettävissä. Tämä tutkielma pääsee porautumaan läheisen ihmissuhteen vuorovaikutukseen tilanteessa, jossa itse päätös elämänmuutoksesta on jo tehty. Mielenkiintoista on, millainen vaikutus läheisellä ihmisellä, hänen viestinnällään ja yhdessä jaetulla vuorovaikutuksella on suuren muutoksen useilla osa-alueilla. Tutkielman tutkimusongelmaksi on näistä lähtökohdista muodostunut:

Millaista läheisen ihmissuhteen vuorovaikutus on elämänmuutoksen yhteydessä?

Muuttujan päätös on ollut hänelle itselleen tärkeä ja selkeä. Uutta ja varsin isoa asiaa jaettaessa ajatukset elämänmuutoksesta saattavat olla yhtenevät tai eriävät. Niiden merkitys vuorovaikutussuhteelle saattaa olla merkittävä ja se voi jopa muuttaa totuttua muotoaan. Ensin onkin syytä kartoittaa läheisen ihmisen suhtautumista itse elämänmuutokseen. Tästä johdettuna ensimmäinen tutkimuskysymys on:

K1. Millaiseksi elämänmuutoksen tehneet arvioivat vuorovaikutuksessa ilmenevän suhtautumisen elämänmuutokseen?

Uudenlainen kokemus saattaa muuttaa läheisen ihmissuhteen vuorovaikutusta, joko väliaikaisesti tai pysyvästi. Iso elämänmuutos vaikuttanee elämänmuutoksen tehneen elämässä sekä vallitseviin olosuhteisiin että tulevaan. Kertoessaan itsestään muutoksensa kautta jotain uutta muuttuja ottaa samalla mahdollisen riskin siitä, ettei lähimmäinen olekaan myötämielinen tai tue uutta asiaa. Isosta elämänmuutoksesta kerrottaessa saattaa vuorovaikutuksella olla läheiseen suhteeseen myös kauaskantoisia vaikutuksia. Tämä johtaa seuraavaan tutkimuskysymykseen:

K2. Miten elämänmuutoksesta käyty keskustelu on vaikuttanut läheiseen ihmissuhteeseen?

Vuorovaikutuksen merkitykset ihmissuhteille ovat kiistattomat. Ihminen, joka on läpikäynyt tai aikeissa ryhtyä isoon elämänmuutokseen, on käynyt ja käynee läpi punnintaa omasta itsestään. Hän saattaa myös edelleen pohtia millainen kaikkalainen merkitys elämänmuutoksella hänelle on. Läheisen ihmissuhteen vuorovaikutus lienee tärkeä mittari, sysäys tai epäröintiin kasvattava tekijä, elämänmuutokseen ryhtyneelle. Tästä johdettuna kolmas tutkimuskysymys on:

K3. Miten elämänmuutoksen tehnyt arvioi läheisen ihmissuhteen vuorovaikutuksen muuttaneen näkemystään elämänmuutoksestaan ja itsestään?

5.2 Tutkielman aineisto

Tutkielman aineisto kerättiin teemahaastatteluilla, joka haastattelumenetelmänä on puolistrukturoitu. Tämä viittaa siihen, että haastattelussa tietyt aihepiirit on jo ennalta sen kululle päätetty, haastattelijalla on silti vapauksia myös kysyä muuta tai muuttaa keskustelun suuntaa aihepiirin sisällä. Tutkielmaan kyseinen menetelmä istuu mallikkaasti, sillä sen avulla on mahdollista haastatella nimenomaan tietyn kokemuksen ja tilanteen läpikäyneitä ihmisiä. Haastateltavien oma kokemus- ja elämysmaailma korostuu teemahaastattelussa (Hirsjärvi & Hurme, 2008). Tutkielma pyrkii selvittämään ison elämänmuutoksen tehneen kokemusta läheisen suhteen vuorovaikutuksesta. Haastateltavia ovat ihmiset, jotka ovat jo jakaneet ison elämänmuutoksensa heille läheisen ihmisen kanssa. Käytän haastateltavista ihmisistä termiä *elämänmuutoksen tehneet*.

Elämänmuutoksen tehneitä etsittiin sosiaalisen median kautta. Muutosta ei haussa rajattu, mutta tarkasteltava vuorovaikutussuhde on aina suhde läheiseen ihmiseen. Tutkielmaan on liitetty kuvatiedosto, jolla elämänmuutoksen tehneitä haettiin haastatteluihin (liite 1). Tutkimukseen osallistui yksitoista ihmistä, ja aineisto kerättiin henkilökohtaisina teemahaastatteluina. Noin puolet haastatteluista suoritettiin samassa tilassa elämänmuutoksen tehneen kanssa ja toinen puolikas pikaviestintäohjelma Skypen välityksellä. Kasvokkaisviestintä oli ehdottoman tärkeää saavuttaa myös medioidusti tulkittavuuden näkökulmasta. Teemahaastattelu antoi liikkumavaraa keskusteluun ja sen avulla pyrittiin hankkimaan selventäviä ja syventäviä tietoja muuttujalta (vrt. Hirsjärvi ym. 2009).

Toiveena oli, että muutoksia löytyisi erilaisista teemoista, ja tämä myös toteutui. Isoja elämänmuutoksia olivat erot, lihavuusleikkaus, muutto ulkomaille, peliriippuvuudesta irtaantuminen, alkoholismista irtaantuminen, hyppy yrittäjyyteen, sukupuolenkorjausprosessi sekä kokonaisvaltaiset elämänmuutokset, ympäristön, ihmisten ja töiden vaihtuessa toisiksi. Muutamiin edellämämainituista liittyi mielenterveydellisiä haasteita, jotka saattoivat muutoksen alkuun.

Haastateltavien keski-ikä oli 36 vuotta; nuorin haastateltavista oli 27-vuotias ja vanhin 57-vuotias. Heistä puolet olivat naimattomia, neljäsosa eronneita ja toinen neljäsosa naimisissa. Maantieteellisesti kuudesosa haastateltavista asui tällä hetkellä ulkomailla, muut Suomessa. Myös

Suomen mittakaavassa tutkielmaan osallistuneiden levinneisyys oli Helsingistä Ouluun, ja ainoastaan kaksi heistä asui samalla paikkakunnalla.

5.3 Menetelmät, aineiston analyysi ja luokittelu

Teemahaastattelut tallennettiin äänitiedostoiksi. Haastattelujen aikana myös kirjattiin esiin nousevia ajatuksia ja elämänmuutoksen tehneiden painotuksia omista kokemuksistaan. Jokainen haastatteluista litteroitiin tarkasti sanalleen auki tekstimuotoon: puhekielisyys haluttiin säilyttää haastattelujen teeman ollessa hyvin henkilökohtainen. Tekstin saavuttamisen lisäksi pyrittiin uudelleen pääsemään siihen tunteiden ja ajattelun maailmaan, joka haastatellessa vallitsi ja jollaisen elämänmuutoksen tehnyt kokemuksineen loi.

Tutkielmassa käytettiin kvalitatiivista tutkimusmenetelmää ja se toteutettiin aineistolähtöisellä, fenomenologis-hermeneuttisella sisällönanalyysillä. Painoarvo tutkielmassa oli ihmisten kokemuksissa ja näkökulmissa sekä yksilön eletyssä inhimillisessä kokemuksessa. Tämä kokemus muodosti merkityssuhteen laadullisen ytimen. Valittu analyysi loi myös avoimen näkemyksen tutkielman kohteille. Kokemukset olivat oikeutettuja tutkimuskohteita, joissa kokemusten luotettavuutta ei epäilty (vrt. Rauhala 2005, 56-62).

Litteroinnin myötä syntyi erilaisia ideoita aineiston jäsentelyyn ja koodaukseen. Ideoiden perusteella määrätty teemat ja käsitteet vuorovaikutuksen ja elämänmuutoksen välisestä suhteesta alkoivat hahmottua. Aineistoa luokitellessa aineistoista nousevia teemoja yhdisteltiin ja luotiin merkityksiä erilaisille kokonaisuuksille. Aineistosta pyrittiin saamaan fenomenologisen tradition mukaisesti esiin merkitysten muodostamia kokonaisuuksia, joilla tarkemmin pystyttiin hahmottamaan ja jäsentämään kokonaisilmiötä. Vuorovaikutus muutoksesta kerrottaessa oli täynnä merkityksiä, joita haastateltava ei itse osannut suoraan linjata, mutta jotka muodostuivat hänen kertomansa osasista kokonaisuuksiksi, joten merkityskokonaisuuksien jaottelut muodostuivat samanlaisuuden mukaisesti (vrt. Laine 2015).

Aineistoon paneuduttiin huolella, sillä fenomenologiassa myös tutkielman laatijan intuitiolla on sijansa merkityskokonaisuuksia muodostettaessa. Ilmiöstä pyrittiin näkemään mahdollisimman paljon olemuksia, merkitysaspekteja. Erityistä huomiota kiinnitettiin myös vuorovaikutuksen analysoimiseen eri puoliltaan, jotta voitiin ymmärtää myös sen sisältämiä suhteita.

Koodaus kohdistui erityisesti vuorovaikutuskokemusten kuvailuun, joista tehtiin tulkintoja tavoitteena saavuttaa systemaattinen ja kattava kuvaus aineistosta. Tutkimusongelman ja -kysymysten johdattamana aineistoa luokiteltiin analyysin edetessä. Luokittelusta päädyttiin kokonaisuuteen, joka tarjoaa tieteellisiä johtopäätöksiä (vrt. Grönfors 1982).

Haastateltavien elämänmuutosten kirjo oli toivotusti moninainen. Haastatteluja läpikäydessä avautui pääteemoja, joihin paneudutaan tarkemmin tuloksissa. Pääteemoihin lukeutuivat, miten vuorovaikutus toi esiin suhtautumista isoon elämänmuutokseen ja taas toiselta kantilta, miten tämä vuorovaikutus mullistavassa elämäntilanteessa muovasi läheistä ihmissuhdetta. Näihin teemoihin edelleen avautui kategorioita, tukemisen, kyseenlaistamisen ja kieltämisen kautta sekä etäännyttämisen ja lähentymisen näkökulmista. Lisäksi suureksi teemaksi nousi se, miten vuorovaikutus mahdollisesti muovasi elämänmuutoksen tehneen käsitystä omasta elämänmuutoksestaan sekä omasta itsestään.

5.4 Tutkimuseettiset lähtökohdat

Tutkielman aihepiiri on jo ennalta tulkittavissa haastateltaville itselleen hyvin tunteita herättäväksi sekä elämänmuutoksen että läheisen ihmissuhteen näkökulmasta. Tutkielman laatijan tuli jo hakuvaiheessa ja haastatteluissa pohtia, millä tavoin ihmisiä ja aihetta lähestyy. Huomioon tuli ottaa myös, että vaikka elämänmuutokset olivat lähteneet ihmisistä itsestään, saattoi asioista keskusteleminen aktivoida myös negatiivisia tuntemuksia elämänmuutoksen tehneissä.

Tutkielman laatijan oma sensitiivisyys ja eettisyys limittyy fenomenologis-hermeneuttiseen analyysiin. Se on tärkeä osa tulkintaa, mutta samasta syystä aineiston objektiiviseen laadulliseen tarkkailuun on kiinnitetty erityistä huomiota. Ihmisten erilaiset taustat, kohtaamiset, tilanteet ja

tunnetilat sekä vaihe, joka elämänmuutoksessa oli haastatteluhetkellä vallalla, muodostivat kokonaistilanteen.

6 TULOKSET

Tutkielman tulokset on jaettu kolmeen eri teemaan, joita ovat vuorovaikutuksessa ilmenevä suhtautuminen elämänmuutokseen, vuorovaikutuksen muutoksen vaikutukset suhteeseen ja vuorovaikutuksen kokemukset elämänmuutoksen tehneen käsitykseen omasta muutoksesta sekä käsitykseen itsestään.

6.1 Vuorovaikutuksessa ilmenevä suhtautuminen elämänmuutokseen

Elämänmuutoksesta kerrottaessa löytyi kuuntelijoilta kolme suhtautumistapaa: muutosta tuettiin, se kyseenalaistettiin tai se kiellettiin. Suuren elämänmuutoksen tehneet kokivat siitä keskustelemisen läheisen ihmisen kanssa kaksijakoisesti: osaa jännitti, pelotti tai jopa ahdisti, osa koki asian hyvin huolettomaksi ja rennoksi, jopa riemukkaaksi.

6.1.1 Elämänmuutoksen tukeminen

Elämänmuutoksen tehneet kokivat valtaosin saavansa tukea läheisen ihmisen taholta, kun he ensimmäisen kerran kertoivat elämänmuutoksestaan. Haastatellut kokivat saaneensa tukea paitsi itse päätökseen myös muutokseen valmistautumiseen tai siitä suoriutumiseen. Useat ilmaisivat läheisen ihmisen rohkaisseensa heitä jatkamaan elämänmuutoksen viitoittamalla tiellä ja tukeneen elämänmuutoksen tehnyttä myös epäröinnin hetkellä.

Monelle elämänmuutoksen tehneistä välitön pyyteetön tuen osoittaminen tuli jopa yllätyksenä: he olivat odottaneet tuomitsevampaa tai voimakkaampaa reaktiota. Useimmissa tapauksissa

elämänmuutoksen tehneet kokivat odottamattoman vahva tuen osoituksen vahvistavan tuen saamisen kokemusta entisestään. Haastateltujen kertomusten pohjalta pelko läheisen ihmisen suhtautumistavasta oli leimaava tekijä ennakkokäsityksessä. Tätä pelkoa kasvatti useimmiten pettymyksen tuottaminen rakkaalle ihmiselle tai jopa isommalle joukolle ihmisiä.

Noin puolelle haastatelluista läheinen ihminen oli ilmaissut jo tietävänsä asiasta tai odottaneensa ratkaisua kohti elämänmuutosta. Tämä ilmeni useimmiten lempeytenä ja tyyneytenä läheisen ihmisen taholta.

H5: - - ni mä kuulin niin ku heti, että se tietää. - - Mä kuitenkin sanoin, sanoin sille että niin että mä nyt päätin sitten lähteä, että mä oon katsonut kämpän Tampereelta ja näin. Se oli ja mä en niin ku antanut sille oikeestaan ees suunvuoroo, vaan mä siihen samaan hengenvetoon heti olin että ja mua on turha yrittää puhua ympäri ja mä olen miettinyt tän asian ja koska mä niin ku jotenkin odotin sitä, että se niin kun sanois, niin mun mielestä se oli aika ihanaa, että meidän isä sano mulle että ei ei, että se on nyt, sä oot nyt tehny sen päätöksen ja oikeestaan me ollaan vähän niin ku äitis kanssa odotettu joko tätä tai sitten että te teette jotain muuta, edistystä. Mä olin et okei, että elikkä niin ku kyl ne on niin ku sen nähny.

Muutamalle elämänmuutoksen tehneistä läheinen ihminen kertoi myös lisää tietoa muutoksesta tai sen piirissä olevista ihmisistä. Tämä tieto saattoi tulla monitahoisena yllätyksenä: sekä itse tietona että ymmärryksenä siitä, että läheinen ihminen oli jo kokenut tai nähnyt asioita, joita elämänmuutokseen päätenyt ei ollut kokenut. Elämänmuutoksen tehnyt ei aina tiennyt läheisen ihmisen kokemuksesta. Tällainen tuki osin myös hämmensi, mutta kaikkineen lähensi elämänmuutoksen tehnyttä ja hänelle läheistä ihmistä.

H8: Mua on yllättänyt se, et miten paljon ensinnäkin hän näki kaikki asiat. Miten hän oli nähnyt, se oli suuri yllätys.

Tukea osoitettiin suusanallisesti myötäeläen, lohduttaen, kannustaen ja yhdessä ratkaisuja miettien. Elämänmuutoksen tehneet korostivat nimenomaan henkisen tuen merkitystä. Ymmärryksen lisäksi haastateltavat nostivat tärkeäksi tekijäksi rohkaisemisen jatkamaan muutoksen polulla. Noin puolet elämänmuutoksen tehneistä mielsivät, etteivät kertomisen hetkellä kokeneet minkäänlaista vastustusta, vaan kaikki sanottu hyväksyttiin sellaisenaan. Muutama tukea kokeneista kertoi heille myös läheisen ihmisen lausuneen sanat siitä, että elämänmuutokseen päätenyt on tehnyt oikean ratkaisun.

Noin puolet tukea kokeneista kertoi kysyttäessä tuen ilmenneen myös kosketuksena, kuten halauksina, kädenojennuksina tai kosketuksena esimerkiksi olalle. Kukaan fyysistä tukea saaneista elämänmuutoksen tehneistä ei kokenut sitä epämiellyttäväksi tai tilanteeseen sopimattomaksi. Elämänmuutoksen tehneet eivät kuitenkaan usein välittömästi muistaneet, oliko heitä tuettu myös fyysisesti. Muistamattomuus otti sijansa huolimatta siitä, oliko koskettaminen elämänmuutoksen tehneen ja läheisen ihmisen välillä luontaista tavanomaisestikin vai ei.

Läheiset ihmiset tarjosivat myös konkreettista apua, kuten rahaa, apua taloustöihin, kielellistä tukea tai paikan, jossa purkaa tuntojaan. Haastatteluissa kävi ilmi, että tämä ei kuitenkaan koskaan tapahtunut ilman henkistä tukea, joka koettiin aina ensisijaiseksi.

Useat elämänmuutoksen tehneistä kertoivat saaneensa vuorovaikutuksessa välittömästi rohkaisevaa tukea, läheinen oli esimerkiksi kertonut muutoksen tehneen ratkaisun olevan täysin oikea ja hänen omansa. Keskusteleva tuki oli pääroolissa haastateltujen kanssakäymisessä läheistensä kanssa. Valtaosin näkemyksiä tuettiin myötäillen muutoksen tehneen omia näkemyksiä.

H10: Ei semmosta tykityskyselyä oo, että on semmosta niin ku joo, keskustelevaa. Positiivista yhteistä keskustelua, että ei oo semmosta niin ku tivaamista. Että jos xxx tuo omia näkemyksiä, niin ne on pääsääntöisesti semmosia niin ku kannustavia ja positiivisia.

Muutamissa tapauksissa tukea osoitettiin myös herättelevämmin sanankääntein. Elämänmuutoksen tehneelle lausuttiin asioita näennäisen tylästi, mutta kuitenkin rohkaisevassa tarkoituksessa. Kaikki kertoivat tämän toimineen melko tehokkaasti, vaikka he eivät välttämättä olisi moiseen tapaan ennalta uskoneetkaan. Elämänmuutoksen tehneistä osa kertoi ensin myös loukkaantuneensa mutta sitten ymmärtäneensä läheisen ihmisen tarkoitusperät.

H11: Ja pitkin matkaa oon niin ku ihan hirveesti just xxx:n kautta niin mä oon niin ku peilannut itteeni. Se on niin suorasanainen, että sit se jotenkin toimii sellasena niin no peilinä. Ja sit se, et pystyy niistä mokailuistakin puhumaan. Et ei se niin ku, ymmärtänyt sitten et ei se tee susta täysin huonoa ihmistä. Tosi helpottava. Mä nimesinkin sen sillon siitä sit joku vuosi, kaks eteenpäin niin tuuppijaks. Et se oli mun puhelimestakin tuuppijanimellä, ihan vaan sen takia. - - Ehkä niin ku sillä tavalla että mä näin asiat niin ku tietyllä tavalla omalla tavallani ja sit se yritti tuoda semmosta toista näkökulmaa siihen, et esimerkiksi joku hänen lause on jäänyt mun mieleen, että pitäiskö sut torille viedä kivitettäväks, et herää nyt. Et ei sitä niin ku tavallaan voi ikuisesti kärsiä. Tai tuntee huonoo omatuntoa jostain mitä on tapahtunut. Toimi, kyllä. Vaikka en ois ikinä uskonu. Mut sitä kautta on itekki oppinu olemaan niin ku ihmissuhteissa paljon suurempi ja avoimempi.

Tukeminen saattoi tulla myös yllätyksenä silloin, kun läheinen ihminen oli osa kerrottua elämänmuutosta, eikä muutoksen vaikutus ollutkaan odotettua merkittävämpi. Läheinen osoitti näin myös henkisen tukensa elämänmuutoksen tehneelle, vaikka elämänmuutoksen tehnyt oli odottanut, että hänen tulisi kaiketi päinvastoin tukea läheistään. Tällainen yllättävä tukeminen saattoi herättää muutoksen tehneessä myös kielteisiä tunteita.

H7: Ja sit hän niin ku ensimmäist tajus, tai mä oletan että hän tajus mitä mä yritän sanoa ku hän luki sen mun kirjeeni ja sitten hänellä oli viikko aikaa sitä miettiä, sitten ku me nähtii joulun jälkeen niin siten puhuttiin siitä. Valitettavasti, mä olin tosi pettynyt, siinä ei ollut semmosta dramatiikkaa niin ku mun mielestä ois pitänyt olla. Ku se oli mulle niin ku ihan järjettömän iso asia ja kauheen iso päätös, et okei no nyt mä päätän että nyt mä sitten laitan (eron) vireille, et ei oo enää mitään toivoo. Ni mä olin kauheen pettynyt et hän sano et niin, kyl mää ymmärrän. Kuka niin sanoo! Se oli aika lyhyt sitten (keskustelu) ku hän vaan sit totes että niin et kyl hän ymmärtää, että kyllä se varmaan niin ku sun kannalta se on niin ku varmaan se järkevä vaihtoehto. Ei siinä sit oikeestaan, se oli siinä. Vaikka mun mielestä paljon enemmän olis pitänyt puhua. - - Kyllähän hän oli hirveen myötäelävä, niin ku hän oli niin ku hän ois ollu mun paras kaverini, joka tukee ja ymmärtää ja ikään ku rohkaiseekin. - -

Yksi elämänmuutoksen tehneistä ei ollut edes pohtinut muuta reaktiota kuin tukea, ja koki myös, että muutos ei ollut läheisellekään ihmiselle järisyttävä. Elämänmuutoksen tehnyt mielsi, että heillä oli hyvin samanlainen ajatusmaailma eikä hän koskaan ollut pelännyt keskustella asioista läheisensä kanssa. Heidän vuorovaikutuksensa oli aina ollut tiivistä ja lämmintä, ja vaikka elämänmuutos oli valtava, mielsivät he kummatkin sen vääjäämättömäksi. Kyseisessä keskustelussa myös läheinen ihminen toi esiin ison elämänmuutoksen, hänellä oli diagnosoitu syöpä. Vaikkakin läheisen ihmisen elämänmuutos ei ollut hänen oma valintansa, koki elämänmuutoksen tehnyt vahvasti, että nämä kaksi asiaa kietoutuivat keskustelussa ja tulevassa kanssakäymisessä. Hän näki myös, että ehdoton tuki toista kohtaan oli kautta linjan molemminpuolista.

Tukea saaneiden pohdittua asiaa myöhemmin, kun elämänmuutos oli jo laitettu alulle tai tekona saatu päätökseen, tuen kokemus oli muutoksen tehneille pääosin ensisijaisen merkittävä. He olivat kiitollisia ja jopa otettuja läheisen suhtautumisesta. Useat heistä mielsivät nimenomaisen läheisen olevan heille tukipilari sekä muutoksessa kuin myöhemmin elämässä. Valtaosin tukea kokeneet mielsivät, että vuorovaikutus suhteessa on tällä hetkellä avoimempaa kuin aikaisemmin. He kokivat ihmissuhteensa läheisemmäksi, aidommaksi ja luotettavammaksi.

6.1.2 Elämänmuutoksen kieltäminen

Neljäsosalla haastateltavista läheinen ihminen kielsi vuorovaikutuksessa muutoksen täysin eikä mieltänyt sitä oikeaksi ratkaisuksi. Muutoksen tehneen näkemys tuomittiin yksioikoisesti, jolloin asiasta keskustelu oli läheisen osalta jäämässä siihen tai näyttäytyi suusanallisena haukkumisena ja täytenä ymmärtämättömyytenä muutosta kohtaan. Läheinen ihminen saattoi myös pyörtää täysin aiempia puheitaan tai näkemyksiään tukeakseen omaa ajatustaan siitä, että muutoksen tehneellä ei ollut asiassaan totuuspohjaa.

Yhdellä aluksi kielteistä suhtautumista kokeneella läheinen ihminen taipui yhtenäiseen näkemykseen hänen ymmärrettyään muutoksen paremmin ja saatuaan lisää tietoa muutoksesta. Haastattelussa kävi ilmi, että kielteisyyys ei niinkään ollut kielteisyyttä henkilön muutosta kohtaan vaan tietämättömyyttä ja pelkoa muutoksen vaikutuksista. Tämän jälkeen elämänmuutoksen tehnyt oli kokenut silkkaa tukea läheisensä taholta.

Kielteisen viestinnän mukana tuli muutamille rankkojakin syytöksiä, muun muassa mielenterveyttä epäiltiin ja kerrottiin muutoksen tehneen hylkäävän perheensä. Tilanteissa läheiset ihmiset myös suoranaisesti haukkuivat elämänmuutoksen tehnyttä esimerkiksi ilkeäksi tai inhottavaksi ihmiseksi. Läheinen ihminen saattoi myös kokea, että elämänmuutokseen päätynyt ihminen ei kertoisikaan tilanteessa omia ajatuksiaan, vaan joku ulkopuolinen oli ne hänelle syöttänyt. Haastateltavat kokivat tällaiset syytöksiä, joita heidän oli vaikea käsittää.

H1: - - se kaiken kieltäminen ja semmonen niinku että se yhtäkkiä, ku mulle on kerrottu aikaisemmin että kuinka mun seurassa ahdistaa ja kuinka on huono olla ja niin eespäin. Mut sitten kun tulee tämmönen tilanne, että mä sanon että mä haluan erota, niin sitten ei oo koskaan pitänykkään paikkansa, eikä oo koskaan oikeesti ahdistanu, eikä koskaan oo ollut sitä eikä tätä. Että kaikki niin ku sellanen niin ku kieltäminen ja niin ku hyvin vahvasti niin ku mun niskaan heittäminen niin ku päästä keksimiselle näille asioille ni oli iso yllätys.

Läheisen ihmisen vahva tilanteen kieltäminen sai elämänmuutokseen päätyneet hämilleen mutta osin myös ärsyyntyneiksi. Ärsyyntymisen kautta kielteistä suhtautumista kokeneet elämänmuutoksen tehneet kuitenkin katsoivat voimaantuneensa tästäkin reaktiosta.

Muutoksen kieltämisen kokeneet olisivat toivoneet enemmän tukea läheiseltä ihmiseltä ja jopa olettivat etukäteen, että läheinen olisi saattanut olla samaa mieltä elämänmuutoksen tehneen kanssa. Tämän elämänmuutoksen tehneet johtivat heidän aikaisemmasta kokemuspinnastaan läheisen ihmisen kanssa ja siitä, mitä läheinen ihminen oli aiemmin heille suoraan lausunut.

Kieltävän vuorovaikutuksen ilmapiiriin vallitessa myös ensikeskustelusta eteenpäin hyväksyivät elämänmuutoksen tehneet hiljaisesti kieltämisen. Yhdelle heistä herätys tähän ajatukseen tuli ystävän toimesta, joka muistutti, että muutoksen tehneen tulee hyväksyä se, ettei läheinen ihminen hyväksy muutosta. Muutoksen tehnyt kertoi, että tämä oli yksittäisenä kehotuksena hänelle merkittävä muistutus ja että tuosta hetkestä eteenpäin hän myös on toiminut sen mukaisesti. Elämänmuutoksen tehneet, jotka kokivat kielteistä suhtautumista läheisensä taholta, mieltävät vuorovaikutuksen tällä hetkellä olevan hyvin pinnallista. Hoidettavista asioista keskustellaan, mutta syvemmälle ei enää ajauduta.

Kielteinen suhtautuminen, joka vaihtui ehdottomaksi tueksi, on vahvistanut vuorovaikutusta läheiseen ihmiseen. Elämänmuutoksen tehneen mukaan hän ymmärsi, että kyse oli enemmänkin pelosta asiaa kohtaan ja vahvaa rakkautta elämänmuutoksen tehnyttä kohtaan ison huolen muodossa. Elämänmuutoksen tehnyt kokeekin viestinnän olevan tällä hetkellä hyvin avointa ja rentoa heidän välillään.

6.1.3 Elämänmuutoksen kyseenalaistaminen

Kyseenalaistamista tapahtui vuorovaikutuksessa kautta linjan sekä tilanteissa, joissa päätös elämänmuutoksesta kiellettiin, että niiden läheisten ihmisten toimesta, jotka kuitenkin tukivat elämänmuutosta. Kaikkineen noin puolet haastatelluista koki, että läheinen ihminen kyseenalaisti elämänmuutoksen tai sen motiivit. Useimmiten esitettäviä kysymyksiä olivat ”miksi”, ”miten voit” tai ”miten se mahdollistuu”. Kyseenalaistamista oli siis sekä ajatuksista että käytännöistä. Huomionarvoista on kuitenkin, että kyseenalaistamisesta jäi elämänmuutoksen tehneelle pääosin myönteinen kuva siten, että sen jälkeen myös muutoksen tehnyt oli punninnut kaikki vaihtoehdot.

Läheinen ihminen oli edelleen laittanut hänet ajattelemaan esimerkiksi muutoksen merkittävyyttä ja sen moninaisia vaikutuksia.

Kyseenalaistaminen otti sijansa sekä ensimmäisissä keskusteluissa elämänmuutoksesta että keskustelujen ja elämänmuutoksen taipaleen edetessä. Haastateltavien mukaan ensimmäisillä keskustelukerroilla kyseenalaistaminen oli yksioikoisempaa ja saattoi näin tulla yllätyksenä läheiselle ihmiselle itselleenkin esimerkiksi harkitsemattomina lausuntoina. Myöhemmin, kun läheinen ihminen oli jäsennellyt tarkemmin myös omia ajatuksiaan, elämänmuutoksen tehneet kokivat, että läheisten kysymykset olivat syväluotaavampia.

H11: Siellähän se oli järkyttynyt, se poistu siitä paikalta. Mut sit illalla se halus niin ku, otti muhun yhteyttä ja halus jutella ja se niin ku sanoi, ettei se jätä yksin. Täs kohtaa todelliset ystävät tunnetaan. Se oli sen lause. Alkushokin jälkeen oli sit huolissaan ja halus auttaa.

Elämänmuutoksen tehneet kokivat kyseenalaistavan vuorovaikutuksen eräänlaisena peilaamisena omiin ajatuksiinsa etenkin tilanteissa, joissa he kokivat myös tukea. Läheisen ihmisen kyseenalaistaminen auttoi heitä heijastelemaan omia tunteitaan ja päätöksiään sekä niiden oikeellisuuden puitteissa että varmuuden saamiseksi omalle elämänmuutokselle. Elämänmuutoksen tehneet kertoivat, että tulivat kyseenalaistettaessa monesti pohtineeksi, miksi läheinen tiedustelee moista. Samalla he huomasivat, että eivät itse olleet edes osanneet näin ajatella. Kokonaisuutena he kuitenkin kokivat tiedustelut ehdottoman hyviksi asioiksi. Peilaamista tapahtui kyseenalaistamisen myötä elämänmuutoksen tehneiden mukaan myös menneisiin hetkiin, ja haastatellut kokivat, että näkivät sen myötä asioita kirikkaammin.

Käytännön asioissa elämänmuutoksessa haastateltuja kyseenalaistettiin muun muassa asuinpaikoista, oman kehon tulevaisuudesta tai omillaan toimeentulemisesta. Useimmiten kyseenalaistaminen näissä tilanteissa oli keskustelevaa ja ilmeni kysymysten muodossa. Muutamassa tapauksessa kyseenalaistaminen johti elämänmuutoksen tehneen mukaan kuitenkin jo syytösten suuntaan, kun läheinen ihminen ajatteli, että suunniteltu asia ei voi onnistua. Toiset elämänmuutoksen tehneistä sanoittivatkin kyseenalaistamisen jopa haastamiseksi, kuitenkin jälleen positiiviseksi sellaiseksi.

Muutamissa haastatteluissa kävi ilmi, että voimakas kyseenalaistaminen yllätti kielteisesti elämänmuutoksensa jakaneen. Tällaisissa tapauksissa he kertoivat läheisensä kyseenalaistavan nimenomaan ison elämänmuutoksen motiivit. Haastateltavat kertoivat, ettei heidän syihinsä uskottu ja mikäli syy myöhemmin hyväksyttiin, ei elämänmuutoksen tarvetta silti ymmärretty. Myös näissä tapauksissa elämänmuutoksen tehneet kokivat kyseenalaistamisen kuitenkin kohtuullisessa määrin hyväksi asiaksi.

Pääosin elämänmuutoksen tehneet kertoivat vuorovaikutuksen läheisen ihmisen kanssa olevan yhä avoimempaa ja suoremppaa, kyseenalaistamisen jälkeen. Rehellisyys ei heidän mukaansa ulotu ainoastaan kyseiseen aiheeseen, vaan vuorovaikutus on kyseenalaistamisen myötä kautta linjan avoimempaa.

6.2. Elämänmuutoksesta kertomisen vaikutukset läheiseen vuorovaikutussuhteeseen

Elämänmuutoksen tehneistä puolet kokivat vuorovaikutuksensa läheisen ihmisen kanssa olleen avointa jo ennen elämänmuutoksesta kertomista. Toisen puolikkaan osalta läheisiä ihmissuhteita leimasi pitäytyneisyys ja pinnallisuus, jopa välinpitämättömyys tai syyllistäminen. Muutama mainitsi, että vuorovaikutussuhde on näennäisesti ollut avoin, mutta joko kummatkaan tai toinen osapuoli ei kuitenkaan ole jakanut suhteessa syvimpiä tuntejaan.

Kaksi kolmasosaa elämänmuutoksen tehneistä kokivat, että heitä joko jännitti ja pelotti kertoa asiasta läheiselle ihmiselle. Elämänmuutoksen tehneet kertoivat, että näitä tunteita aiheuttivat kokemus omasta itsekkyydestä, huono ajankohta ja läheisen ihmisen mielenterveysongelmat. Osa taas koki joutuvansa puolustautumaan tai toisaalta, miten kykenee perustelemaan läheiselle valintansa. Pettymyksen tuottaminen, ymmärrystä vaille jääminen ja syyllisyyden tunne aiheuttivat samoja tunteita. Jännitystä ja pelkoa elämänmuutoksen tehneelle loi myös se, että kertoessa jakaa itsestään jotain, mitä läheinen ihminen ei lainkaan tiedä.

6.2.1 Etääntyminen

Kaiken kieltäminen ja tuen uupuminen tulivat elämänmuutokseen päätyneille yllätyksenä. Erityisesti kielteisen viestinnän piirissä olleista osa koki keskustelun edelleen ahdistavana. Pettymys, jopa järkytys ja suru olivat tunteita, jotka elämänmuutoksen tehneet nostivat esiin suhteestaan läheiseen ihmiseen. Relationaaliset jännitteet ovat vahvasti nähtävissä näissä etääntymisen kokemuksissa. Läheisen ihmisen tunnereaktion jäädessä kokonaisvaltaisesti puuttumaan aiheutti se ensin suuren pettymyksen elämänmuutoksen tehneelle.

H7: Mä odotin tietysti, et se ois ollut ahdistus ja ja pettymys ja suru ja kaikkee, mut mä en oo ainakaan nähny missään vaiheessa semmosta. - - Kyl mä tunsin itteni vähän, niin ku et, et mä en oo niin tärkeä.

Myöhemmin kuitenkin koettiin helpotusta, kokonaisuus nähtiin selkeämpänä ja miellettiin, ettei haluta luopua ystävyydestä. Yksi muuttujista kertoi, että mikäli kielteistä viestintää sisältänyt suhde ei olisi ollut myös läheinen sukulaisuussuhde, hän olisi katkaissut välit lopullisesti. Myös läheisen ihmisen, joka tavanomaisesti oli hyvin rationaalinen, jyrkkyys koettiin yllätyksenä punnittavassa asiassa; hän käyttäytyikin enemmän tunteella kuin järjellä. Toisin sanoen, läheisen ihmisen viestintä ei ollut odotetun kaltaista. Haastateltavat myös pohtivat, miten läheinen ihminen ei ehkä osannutkaan suoraan ilmaista omaa mielipidettään, mutta se saattoi tulla suhteessa myöhemmin ilmi.

H4: Joskus saattaa aluks olla niin ku kauheen sillee et joo joo joo, mut sit niin ku vast kahden viikon päästä annetaankin se oikee mielipide siihen asiaan. Ei ollakka ihan välttämäti niin ilosesti samaa mieltä, et ei uskalleta ehkä niin ku sanoo suoraan sitä omaa mielipidettä.

Elämänmuutoksen tehneistä muutama koki, että vuorovaikutustilanteissa heillä oli vetovastuu keskustelusta. Läheinen ihminen ei siis olisi ilman kehotuksia tai kysymyksiä avannut tuntojaan. He kertoivat muun muassa, että läheinen ihminen vastasi vain kysyttäessä, eikä etenkään aluksi kertonut mitään omatoimisesti. Avoimuuden ja sulkeutuneisuuden jännite on vahvasti osoitettavissa näistä keskusteluista. Yksi elämänmuutoksen tehneistä kaipasi, että asia olisi myös läheisen ihmisen toimesta käsitelty päätökseen, vaikka sitten riitelemällä.

H7: Hän ei ois tietenkän halunnu sitä ottaa ollenkaan puheeks. Että se että hänelle ois riittänyt se että tavallaan tapahtuu ja jos ei siitä puhuta, niin siihen ei tarvii reagoida, siihen ei tarvi ottaa ikään ku kantaa. Kaikki menee hyvin, kun ei puhuta mistään niin. Niin hän, että minähän sen sitten otin puheeks, että saitko sinä sen kirjeen.

Etä mitäs nyt sitten sanoit kun sen minun kirjeeni sait. Et ei hän niin ku, hän ois ollu ihan tyytyväinen, ettei siihen ois palattu koskaan.

Muutamalla elämänmuutoksen tehneistä ihmissuhde oli viilennyt ja läheisenä ihmissuhteena käytännöllisesti katsoen lakannut olemasta. Suhdetta kuvailtiin kylmäksi ja etäiseksi tai vähintäänkin pinnalliseksi. Elämänmuutoksen tehneet, jotka katsoivat suhteensa päättyneen tasolla, jolla se oli ollut ennen, kokivat vuorovaikutuksen vaikuttaneen suhteen nykyiseen tilaan. He mielsivät, että suhde olisi tällä hetkellä hyvin erilainen, toisissa tapauksissa jopa läheisempi, mikäli läheinen ihminen olisi elämänmuutoksesta kuullessaan viestinyt eri tavalla.

Yhdenkään haastatellun tarkasteltava suhde ei ollut kokonaan päättynyt, vaikka läheinen suhde olisikin tullut tiensä päähän. Relationaaliset jännitteet ovat tällaisissa tilanteissa muuttaneet muotoaan, mutta myös ääripäistyneet aikaisemmasta vuorovaikutussuhteesta. Voidaan nähdä, että erilaisissa olosuhteissa suhde olisi päättynyt; esimerkiksi suuren elämänmuutoksen ollessa ero suhde jatkuu toistaiseksi yhteisen jälkikasvun näkökulmasta.

H1: Just semmonen niin ku vahva defenssi siihen, että ku muutetaan elämää niin ku voimakkaasti, ni sit ruvetaan syyttään toista siitä, et se on menettänyt järkensä ja se ei tajua yhtään mitä se on tekemässä. Ja niin ku, niin ku voimakas syyllistäminen siihen, että on, tekee niin ku tällasen ja... niin ku hyvin kipeillä tavoilla niin ku syyllistetään et halutaan jättää oma poika muka ja niin ku tällaisista asioista ja pojalle sanotaankin et isä haluaa jättää meidät. - - Ja mulla on helppoa ja mä oon jatkanut elämää ja niin ku toki pyrinkin jatkamaan elämää. - - Ymmärtäisin, että hän viittaa siihen, että mulla on uus parisuhde. Niin siihen hän viittaa, että mulla o n helppoo ja mä oon jatkanut elämäni ja niin edespäin. - - Ehkä se pinnallisin ajatus tai pinnassa olevin tunne on varmaan viha. Semmonen niin ku vähän niin ku itsesääli sitä kohtaan, että sulla menee hyvin ja hänellä menee huonosti ja mä oon tehnyt hänelle sen, että hänellä on tosi vaikee olla.

Vuorovaikutus muutti suhdetta huolimatta siitä, millainen läheisen ihmisen suhtautuminen oli. Osa haastateltavista koki etäänntyneensä läheisestä ihmisestä, mutta valtaosa koki ison elämänmuutoksen jakamisen ja sitä seuranneen vuorovaikutuksen lähentäneen heidän suhdettaan entisestään.

6.2.2 Lähentyminen

Muutama elämänmuutoksen tehneistä sanoi ymmärtävänsä nyt vuorovaikutustilanteiden jälkeen, että ihmiset eivät olekaan niin tuomitsevia kuin hän oli odottanut. Tästä kerrottiin haastatteluissa yleisellä tasolla, mutta ei useinkaan niin, että se olisi kohdistunut suoraan omaan läheiseen ihmiseen. On kuitenkin nähtävissä, että ne haastateltavat jotka näin kokivat, olivat pääosin

lähentyneet läheisen ihmisensä kanssa. Useat elämänmuutoksen tehneet kertoivat myös yllättyneensä läheisen ihmisen kannustuksesta ja tuesta, toisin sanoen sanoittivat myönteisen suhtautumisen kautta kokemaansa tuomitsemattomuutta. Muutokselle annettiin läheisen ihmisen toimesta paitsi oikeutus, myös hyväksyntä rohkaisemalla siinä edelleen. Myös elämänmuutoksen tehneet, joilla oli vetovastuu keskusteluista kuitenkin kertoivat, että viestintä oli keskustelusta eteenpäin jatkunut avoimena ja läsnäolevana: läheisen tukeen saattoi luottaa sitä tarvitessaan.

Muutamissa haastatteluissa kävi ilmi, että läheisen ihmisen viestintä oli kasvattanut elämänmuutoksen tehneen kunnianhimoa ja nostanut esiin hänen vahvuuksiaan. Tätä kautta haastateltavat olivat vahvemmin heränneet huomaamaan myös läheisensä valtavan potentiaalin: elämänmuutoksen tehneet kokivat, että vuorovaikutuksen myötä kumpikin osapuoli kannustaa toisiaan enemmän ja kohdistetummin. Tässä voidaan nähdä, että vallitseva relationaalinen jännite ei ollut kovinkaan korkea. Sen sijaan yhteenkuuluvuuden ja liittymisen voimat ovat vahvasti näkyvissä.

Osa elämänmuutoksen tehneistä kertoi, miten elämänmuutoksesta kertomisen jälkeen nimenomaan oma viestintä oli vuorovaikutuksen myötä muuttunut suoraviivaisemmaksi ja syvemmäksi, mikä heijastui kautta linjan myös muihin suhteisiin. Näissä tapauksissa suhde läheiseen ihmiseen koettiin vahvemmaksi elämänmuutoksen ja siitä kertomisen jälkeen.

H3: Jälkikäteen ni tavallaan just se ensireaktio ku se oli sitä pelkoa, ni se vaan niin ku kertoi siitä rakkaudesta. Et sillä on jotain merkitystä hänelle, että selviänkö mä tästä vai enkö mä selviä. Kaikki ne vaiheet on ollu silleen ymmärrettäviä. Koska sitten tavallaan tää on vahvistanut meidän suhdetta ihan hirveesti ja myös niin ku kaikki ne reaktiot on vahvistanut sitä et... ku täs elämas on ollu paljon muitakin vastoinkäymisiä, että tää nyt on yks niistä niin ku mikä ei nyt jälkikäteen enää oo vastoinkäyminen vaan voitto.

Valtaosin elämänmuutoksen tehneet yllättyivät myönteisesti läheisensä viestinnästä. He pohtivat, miten vastarintaa ei ollut lainkaan tai kuinka kirkkaasti läheinen ihminen näki asiat. Elämänmuutoksen tehneet olivat kiitollisia muun muassa rehellisyydestä ja avoimuudesta sekä läheisen ihmisen suuresta viisaudesta käsiteltävän asian suhteen. Muutamat elämänmuutoksen tehneistä kertoivat läheisen ihmisen myös todenneen, että teet mitä vaan, kunhan olet onnellinen. Voidaankin nähdä relationaalisten jännitteiden olleen olemassa ennen kertomista, mutta niiden purkautuneen viimeistään asiasta keskusteltaessa.

H10: Että jos xxx tuo omia näkemyksiä, ni ne on pääsääntöisesti semmosia niin ku kannustavia ja positiivisia. Ja sitten siis niin, onhan varmaan joka ikinen on mejän suvusta on jossain vaiheessa sanonut, että ihan sama mitä teet, kunhan oot onnellinen. Että se on niinkö semmonen lause, minkä muistan kuulleen ainakin xxx:lta ja useammalta muulta mejän suvusta.

Kaksi kolmasosaa elämänmuutoksen tehneistä koki, että vuorovaikutussuhde läheiseen ihmiseen on muuttunut yhä tärkeämmäksi ja läheisemmäksi. He kuvailivat suhteidensa olevan avoimempia, rehellisempiä ja välittömämpiä. Haastateltavat kertoivat, että he läheisensä kanssa lukevat nykyään toisiaan paremmin, eikä enää ole asioita, joita he pelkäisivät jakaa keskenään. Asioista puhutaan suoremmin ja mutkattomammin. Elämänmuutoksen tehneet mielsivät keskustelut ja niiden vuorovaikutuksen vaikutukset läheiselle ihmissuhteelle pääosin hyvin merkittäviksi.

H9: Se oli niin ku, se oli tosi tärkeä, niin ku todella tärkeä. Ihan ensiarvosen tärkeä niin ku mejän kahden välisen ihmissuhteen kannalta. Että jos sitä keskustelua ei olis käyty, paha lähtee jossitteleen, mutta todennäköisesti se suhde olis pysynyt pintapuolisena ja semmosena että mä en esimerkiksi haluais nähdä häntä niin usein, kun mitä me nyt nähään.

Haastateltavista muutama koki, ettei suhde itsessään ole juuri muuttunut. Suhteen vuorovaikutus ja kaikinainen viestintä on edelleen odotetun kaltaista. Näissäkin tapauksissa kuitenkin pohdittiin, miten suhteessa he nykyään aidosti tietävät toistensa asioista enemmän, kun ennen oli ennemminkin oletettu jotain. Ilmaisemisen ja yksityisyyden välinen relationaalinen jännite oli siis lieventynyt. Avoimuuden myötä muutama elämänmuutoksen tehneistä koki, että läheinen ihmissuhde myös positiivisella otteella vaatii heiltä nyt enemmän. Vuorovaikutus siis on aiempaa avoimempaa, vaikka elämänmuutoksen tehnyt ei ole sitä tavassa viestiä tiedostanut.

H10: No ainakaan mä en pääse enää niin helpolla ku lapsena. Vaikka kymmenen vuotta sitten jos juteltiin jotain ja ei ollut vastausta johonkin, kysymykseen tai ajatukseen, ni sitten kelpas et no en tiä. Mut ei se nykyään käy enää. Että sitten se kyllä kysyy niinkö useammalta eri kantilta tai saattaa tulla kommentti, että kyllä tämmöseen asiaan pitää olla mielipide. Ehkä se johtuu siitä, että tavallaan kommunikaatio on syventynyt sen verran paljon, että se ei oo enää sellasta ”onpa kiva sää ulkona” -meininkiä.

Vuorovaikutus saattoi myös vahvistaa jo olemassaolevaa käsitystä suhteesta ja näin ollen helpottaa elämänmuutoksen tehneen pohdintaa: voimavaroja ei enää käytetä suhteen luonteen puntaroimiseen.

H7: Nyt on niin ku semmonen, et ehkä se isoin helpotus on ollut suhteelle se, että nyt ei mulla oo mitään odotuksia häneltä. Hän saa ihan reippaasti olla oma ittensä ja mää en pety. Mää on paljon kärsivällisempi mää huomaa keskusteluissa hänen kanssaan, koska ei mun tarvi enää miettiä et tykkäänsä mä hänestä vai enks mä tykkää, ooks mää samaa mieltä vai eri mieltä. Mulla on nyt varaa olla paljon ystävällisempi.

Muutamista haastatteluista selvisi, että suhteen vuorovaikutuksen myötä myös elämänmuutoksen kokeneen läheisen ihmisen viestintä on laajemminkin saanut uuden muodon. Näissä tapauksissa haastateltava kertoi läheisen ihmisen rohkaistuneen yhä avoimemmaksi ja lämminkenkisemmäksi myös muissa ihmissuhteissaan. Elämänmuutoksen tehneet mielsivät, että tämä oli nimenomaan käytyjen keskustelujen ja vuorovaikutuksen ansiota, ei esimerkiksi niinkään itse ison elämänmuutoksen.

6.3 Vuorovaikutuksen kokemukset minän ja valintojen osana

6.3.1 Vuorovaikutuksen merkitys elämänmuutoksen tehneen käsitykseen omasta muutoksesta

Jokainen elämänmuutoksen tehneistä kertoi, ettei läheisen ihmisen vuorovaikutus vaikuttanut kääntävästi heidän lopulliseen päätökseensä muutoksesta. Valtaosin elämänmuutoksen tehneet kertoivat, että päätös oli itselle jo niin selvä ja varma asia, ettei siitä olisi peräännytty, olisi vastaanotto ollut millainen tahansa. He kertoivat, että läheisen viestintä ei olisi saanut heitä muuttamaan päätöstään, mutta kokivat jaetun vuorovaikutuksen kauttaaltaan vahvistavaksi tekijäksi.

Osa mielsi, että vuorovaikutus herätti heidät ajattelemaan muutostaan yhä laajemmin. Läheisen ihmisen kanssa jaettu vuorovaikutus muistutti muutoksen merkittävyydestä ja pysyvyydestä, sen vaikutuspiiristä tai voimavarojen ja mahdollisuuksien rajallisuudesta. Läheinen ihminen sai myös muutaman elämänmuutoksen tehneen pohtimaan, että muutos todella on melko mittava, isompi kuin mitä itse oli ehkä osannut ajatella.

H3: - - sen se on muuttanut, että et mä on tajunnut että se on ollu isompi juttu mitä mä eka ajattelin. Et kylhän mä niin ku tiesin tosi paljon siitä et mitä se vaatii sit tulevaisuudessa kaiken syömisen ja muun olemisen suhteen, mut et sit ku se reaktio oli niin voimakas eka, niin ku puolisoiltani, niin niin sit ehkä silloin tajus sen et, ai niin, tää ei ehkä ookaan ihan pikkujuttu et tää ei oo niin ku vaan et mä meen johonkin niin ku rettriittiin ja sit mä palaan sieltä uutena ihmisenä, vaan et täs tehdään niin ku ihan megalomaanisen iso leikkaus. Tavallaan et, mulla ei oo enää vatsalaukkua, ni onhan se nyt aika iso asia. Et ehkä sitä ei ollu sit niin ku ihan fyysisesti miettinyt loppuun asti, et mitä - - Mut ehkä just niin ku jälkikäteen on vast ymmärtäny sen, et kuin iso asia se on ja niin ku et se oikeesti on minussa läsnä niin ku hautaan asti. Et sitä ei pysty purkaan eikä enää niin ku rakentaa takaisin, et niin ku et tät mennään nyt. Et vähän silleen välillä kourasee, et ei saatana, et toivottavasti ei tuu mitään juttuja niin ku myöhemmin. Et niin ku kroppa pelaa sitten loppuun asti.

Keskustelu elämänmuutoksen voimakkuudesta ja pysyvyydestä oli jäänyt elämänmuutoksen tehneille mieleen, vaikka se ei muuttanut itse päätöstä tai suhtautumista siihen. Tämä kertonee osaltaan myös vuorovaikutustilanteen jännitteisyydestä.

H10: No jossain vaiheessa, ku ollaan juteltu, ni xxx oli sitä mieltä, että tää on niin ku tosi iso asia. Ja mä, että mikä iso asia? Se vaan oli semmonen niin ku sellanen pakollinen asia, mikä tässä pitää hoitaa. Sitten se oli ehkä semmonen, emmätiä muuttiko se mitään, mutta mun mielestä se vaan niin ku kuulosti oudolta.

Muutama elämänmuutoksen tehneistä myös kertoi suoraan, ettei olisi kyennyt muutokseen ilman läheisen ihmisen tukea. Tällaisissa tilanteissa he kokivat vuorovaikutuksessa saadun vahvistuksen olleen ensiarvoisen tärkeä asia: ilman sitä muutos olisi voinut jäädä tekemättä. Elämänmuutoksen tehneet sanoivat kuitenkin oppineensa myös tästä, että on vahvuutta myös osata olla heikko, saada apua ja sitä kautta syntyä uuteen. Elämänmuutoksen tehneet kokivat valtaosin, että asioita laitettiin läheisen ihmisen toimesta mittakaavaan. Muutama elämänmuutoksen tehneistä kertoikin, että oma muutos on kohdistetumpi läheisen ihmisen kanssa jaetun vuorovaikutuksen myötä.

Jokainen elämänmuutoksen tehneistä mielsi vuorovaikutuksessa kokemansa kyseenalaistamisen kokonaisuudessaan hyväksi asiaksi. Muutoksen tehneet kokivat, että sen myötä ei ole jäänyt asioita, joita ei olisi pohtinut usealta kantilta. Muutama elämänmuutoksen tehneistä käytti ilmaisua, että läheinen ihminen toimi peilaavana tekijänä muutoksessa. Myös heille päätös itse muutokseen ryhtymisestä saattoi olla jo selvää, mutta kyseenalaistamisen kokemus ei ollut kielteinen, vaan nimenomaan saattoi päivänvaloon heijastumia omista tunnoista.

H8: Tärkeintä on ollut se, et mä oon voinut koko ajan luottaa siihen, että et tota vastas on niin ku rehellinen peili. Et sä katot niin ku oikeesti peiliin, jos sä näät niin ku ihan just sen et mitä on. Mä oon koko ajan tiennyt, että sieltä ei tuu sitä mitä mä haluan kuulla, mut se on kuitenkin se semmonen ymmärrys ja rakkaudella niin ku sen tarkoitus. Vaan sieltä tulee se totuus ja sä niin ku voit kehittyä koko ajan. Sun täytyy kehittyä. Joo, se jotenkin semmonen, joo, semmonen niin ku, et se on ollut ku peili. Tässä oot ja tässä meet, näin, näin tää juttu on. Se turva et, sun ei, eikä tarvi koskaan niin ku miettiä et hei, et jos mä nyt oikeesti niin ku sanon just mist must tuntuu tai just niin ku mä oon kokenu tän, et tiätsä et huomenna se nyt ei jotenkin rakasta mua, tai mä oon jotenkin arvottomampi tai jotain, et ei edes tuu mieleen sellanen. Et sitä voi kyllä tulla, et niin ku et hei voisit olla niin ku ilmaissut tän hienommin tai olla olematta, vaikka nyt mitenkään niin ku et älä nyt enää sitä mieti tai katkeroidu siitä, että se on nyt mennyt näin ku se on mennyt ja siis sellainen että, mut ei oo koskaan ollu sellaista et ei sais tuntea sitä mitä tuntee tai niin ku näin. Se on ollu hirveen tärkeätä, et ku on saanu niin ku tuntee just sitä mitä tuntee. Tai itkee just silloin ku on halunnut itkee. Et toinen niin ku kestää esimerkiksi itkua. Kaikki ei kestä itkua. Et se jotenkin sellainen et hei että ne kyyneleet kyl loppuu, ne ei niin ku ikuisesti sit kuitenkaan valu.

Miltei kaikki olivat elämänmuutoksen tehneet olivat myös sitä mieltä, että läheisen ihmisen vuorovaikutus vahvisti heidän päätöstään oli vuorovaikutus sitten myönteistä tai kielteistä. Tuki ja

myönteinen asenne kannustivat elämänmuutokseen päätyneitä uuteen ja auttoivat näkemään ratkaisujen oikeellisuuden. Kielteisen vuorovaikutuksen kokeneet kuvailivat muun muassa, miten puolison täysin päinvastainen tunne todellisuudesta ja sen viestiminen vahvisti ajatusta muutoksesta, koska ymmärrys maailmojen erilaisuudesta kasvoi.

H7: - - mä olin tuntenut itseni itsekkääksi. Mä olin epävarma tai mä koko ajan tietysti toivoin, että joku osoittais että mä oon tehny väärän ratkaisun. Mä tavallaan niin ku kuvittelin mielessäni, et olis olemassa joku takaportti, mistä pääsis, vois niin ku tehdä tekemättömäks tän muutoksen. Sit mulle kyllä tuli sellainen olo sen keskustelun jälkeen, et ei oo, et tää on ihan täsmälleen oikea ja ainut päätös, ja mitään muuta vaihtoehtoa ei oikeesti oo. Et semmonen varmuus siitä.

Läheisen ihmisen vuorovaikutus on myös vahvistanut elämänmuutosta kannustavin sanoin ja teoin. Ymmärrys siitä, että valinta on oikea kasvoi yhdessä läheisen ihmisen myönteisen viestinnän kanssa. Myönteisen vuorovaikutuksen voiman katsottiinkin useissa haastatteluissa kantavan elämänmuutoksessa edelleen. Matkan elämänmuutoksessa koettiin jatkuvan yhdessä läheisen ihmisen kanssa ja erilaiset tunteet ovat hyvin oikeutettuja sallivassa ilmapiirissä. Elämänmuutoksen tehneet kertoivat, että läheisen ihmisen vuorovaikutuksesta on jäänyt myös vahva tunne myönteisyydestä.

H6: Jotenkin tunnemuistiin se, et miten hän niin ku tsemppas sitä. Et kyl niin ku pärjää, sitten ku ite ehkä niin ku sit lopussa oli tietysti innoissaan siitä ja oli kiva jäädä kesälomalle, mut sitä just et joo et mitenköhän mä sitten, et siel tosiaan pitää sillä englannilla pärjätä ja asiakkaat on niin ku tyyliin ruotsalaisia ja suomalaisia ja kaikkee. Ni jotenkin niin ku jääny semmonen että, niin ku just se tunne, et ei oo mitään tilannetta mist ei niin ku selviytyis, kyl sä niin ku pärjää. En mä tiedä et sanoks se edes sitä vai onks se vaan mun ajatukseni ollut se, et me pärjätään kyl niin ku täällä. Et niin ku että tyyliin että ei niin ku huolta.

Kautta linjan elämänmuutoksen tehneet käyttivät läheisen ihmisen kanssa käydystä vuorovaikutuksesta suhteessa omaan muutokseen ilmaisuja *vahvistaminen*, *voimistaminen* ja *varmuuden saaminen*. Muutama haastateltavista käytti myös ilmaisua *uskonvahvistus*. Tällaisessa vuorovaikutuksessa voidaan myös jännitteiden nähdä olevan hyvin alhaisella tasolla.

Miltei kaikki elämänmuutoksen tehneet kertoivat, että muutos oli hautunut heissä jo pitkään ja vuorovaikutuksen hetkellä kaikki oli muutokseen tehneelle jo hyvin selvää. Muutama sanoitti kuitenkin myös, että tämä hetki oli ikään kuin ainoa oikea: elämänmuutos ei olisi voinut tapahtua aikaisemmin, ennen kuin on siihen itse valmis. Kautta linjan elämänmuutoksen tehneet kertoivat, että sisäinen tunne muutoksesta oli hyvin voimakas. Elämänmuutoksen tehneet mielsivät valtaosin, että juuri mikään ei olisi saanut heitä perääntymään muutoksesta.

6.3.2 Vuorovaikutuksen merkitys elämänmuutoksen tehneen käsitykseen itsestään

Läheisen ihmisen vuorovaikutuksen merkitys elämänmuutoksen tehneen minäkäsitykseen tuli tutkimuksessa esiin kaksitahoisesti: välittöminä vaikutuksina sekä pidemmällä tähtäimellä. Välittöminä vaikutuksina elämänmuutoksen tehneet kokivat, että saadessaan välitöntä tukea tilanteessa he myös kokivat olevansa asiansa kanssa oikeassa ja heillä oli turvallinen tunne kertoa muutoksestaan. Kielteisen ja osin kyseenalaistavan viestinnän ilmapiirissä elämänmuutoksen tehneet kokivat epäröinnin tunteita, mutta myös tällöin vuorovaikutus vahvisti heidän käsitystä itsestään. Haastateltavien arvioidessa aikaa pidemmällä aikavälillä he havaitsivat vuorovaikutuksen vaikuttaneen minäänsä myös kokonaisvaltaisemmin.

H5: - (muutti) mun kommunikointia sitten taas siihen suuntaan, koska mä just niin ku en oo sanonut ehkä sitä, että mitä mä niin ku oikeasti ajattelen, vaan se on ollu vähän sellaista pinnallista. Niin nyt mulle niin ku tuli ja jotenkin ehkä se on tullut monessa kohtaa myös sillai, että vähän niin ku et vaikka mä oon aatellut, et mä en nyt sano tästä asiasta tai, et mä en niinku mä en tähän hajoo ja silti mä oon sitten tehnyt sen ja se ei enää tunnukaan ihan niin kamalalta. Ennen se ois ollu jonkilainen katastrofi, näyttää se miltä oikeasti tuntuu.

Kaikki elämänmuutoksen tehneet kokivat, että tuntevat itsensä paremmin nyt. Itse muutos toki on vaikuttava tekijä tässä kokemuksessa, mutta myös läheisen ihmissuhteen vuorovaikutus on osaltaan vahvistanut itsetuntemusta. Kertomuksillaan elämänmuutoksen tehneet osoittivat, ettei vuorovaikutuksen kielteisyys tai myönteisyys vaikuttanut itsetuntemuksen ja minäkäsityksen vahvistumiseen. Osalla tämä kokemus on toteutunut suoraviivaisesti läheisen sanoin ja teoin, toisilla taas välillisesti sen reaktion kautta, jonka läheinen ihminen on viestittänyt.

H11: Mä aloin näkeen sen, että tavallaan asia on johtanut niin ku toiseen, että en mä niin ku pohjimmiltani oo paha ihminen. Ja se että et niin ku se pelaaminenkin oli sairaus. - - Kyllä se (läheisen) suorasukaisuuskin, mut se et tartti niin ku sellasen tasapainoisen ja vahvan, koska mä ite olin ku joku tuuliviiri. - - Mussa on niin ku hyvääkin.

H4: Ying ja yang. Periaatteessa hän on vähän niinku saanut mua kunnianhimoisemmaksi, mutta vähän myös rauhoittanut mua, etten olis niin taivaissa liitelijä. Saanut balanssiin. Pystynyt muokkaamaan hulluu, hyvällä tavalla.

Vuorovaikutuksen kautta saatu itsetuntemuksen kokemus sai monet elämänmuutoksen tehneet myös pohtimaan mahdollista omaa itsekkyytään elämänmuutoksessa ja peilaamaan tunnettaan läheisen

ihmisen reaktioihin. Kokemuksista on nähtävissä myös jännitteen voimakkuus suhteen vuorovaikutuksessa, erityisesti liittyneisyyden ja itsemääräämisen piirtein. Näissä haastatteluissa he totesivat kuitenkin muutoksen vääjäämättömäksi ja mielsivät, että toisinaan myös tulee olla itsekäs saavuttaakseen parempaa elämää ja onnellisuutta. Vuorovaikutuksen kautta he olivat kuitenkin menneet syvemmälle itseensä ja näihin pohdintoihin. Useat elämänmuutoksen tehneet myös kertoivat, että olivat pitkään eläneet elämäänsä joko muiden odotusten tai omien pelkojen varjossa.

H1: Mut kyllä me ihmiset kietoudutaan omiin napoihimme vahvasti, niin ku tällaisten hetkien lomassa, että kyllä se tietysti mun omaa itsekkyyttä on se että mä halusin tehdä sen muutoksen, mutta ei kai muuta polkua ookaan. Jos sä haluat parantaa omaa elämänlaatua sinä pitäähän sinä olla itsekäs. Ja sinä pitää silloin ajatella itseäs.

Elämänmuutoksen tehneet kokivat, että ovat näiden vuorovaikutustilanteiden myötä tällä hetkellä parempia ja jopa alttiimpia ottamaan vastaan ehdotuksia tai kritiikkiä. He mielsivät, että ennen tätä prosessia läheiset ihmissuhteet olisivat saattaneet jopa katketa samankaltaisista sanoista. Nyt ne jopa muovaavat minuutta edelleen. Vuorovaikutuksen vahvistuttua, luottamus vuorovaikutukseen vahvistui.

H9: Se oli niin ku pahaa tekstiä. Jos se olis laittanut sen mulle kaks vuotta aikaisemmin, ni meidän ystävyys ois katkennut siihen koska mä en ois pystynyt ottamaan sitä vastaan. Mutta, se laitto sen semmoseen hetkeen, että kaiken minkä mä luin, ni mä tunnistin. Tää puhuu totta tää ihminen. Et se oli mulle tosi tärkeä, vaikka se sattui. Niin ku nähdä itsestä niitä pahoja asioita sanottavan. Mutta just se, että tää pitää kaikki paikkansa. Ja mä oon pahollani, että mä oon ollut tämmönen. - - otan vaan vastaan ja kehityn.

Pääosin tukea saaneet elämänmuutoksen tehneet kertoivat läheistensä nähneen ennalta asioita ja sen, millainen muutoksen tehnyt todellisuudessa on. Useissa näissä tapauksista läheinen ihminen oli vuorovaikutustilanteessa ilmaissut ihmetyksensä siitä, miten muutoksen tehnyt ei ollut itse havainnut samaa tai miksi muutosta ei tehty jo aikaisemmin. Tällainen suhtautuminen sai muutoksen tehneissä aikaan erilaisia tunteita, hämmennyksestä oman ajatuksen vahvistumiseen. Voidaankin nähdä jokaisen relationaalisen dialkettiikan kolmesta jänniteparista ollen vallalla näissä keskusteluissa eri tasoillaan: vuorovaikutuksessa ilmeni niin ennustettavuuden ja uutuuden, intiimiyden ja itsenäisyyden kuin avoimuuden ja sulkeutuneisuudenkin piirteitä. Useampi kertoi olleensa hölmistynyt, eikä osannut sanoa miksi oli itse kuvitellut muuta tai pelännyt toisen ihmisen reaktiota kertomaansa asiaan. Elämänmuutoksen tehneet kertoivat miten tuntui valtavalla helpotukselta saada tukea siihen, että päätös elämänmuutoksesta on selkeä ja määrättyllä tavalla

myös vuorovaikutuksen ja läheisen viestinnän mukaan aivan oikea. Helpotuksen ja ajatuksen vahvistumisen myötä myös käsitys itsestä elämänmuutoksen tekijänä vahvistui.

H9: Se oli niin ku sellanen uskonvahvistus sille, että tää on oikee tie. Koska myös se tietoisuus siitä, että mähän en ois voinu tehdä tota yhtään sen aikasemmin, ennen ku mä oon siihen valmis.

Kaikki elämänmuutoksen tehneet kertoivat olevansa nyt jokseenkin tai hyvin onnellisia. Vuorovaikutuksen muodolla, myönteisellä tai kielteisellä, ei siis näin ollen ollut sijaa siinä, kokeeko elämänmuutoksen tehnyt onnellisuutta. Onnellisuuden kokemusta sanoitettiin muun muassa tällä hetkellä vallitsevalla levollisuudella, totuudellisuudella, tyytyväisyydellä itseensä ja tietoisuudella siitä, että ratkaisu oli mallikas tai jopa ainoa oikea.

H10: Sanotaanko näin, että ennen tätä niin ku muutosta tai prosessia niin mun elämä oli oikeastaan aivan niin ku mä oisin näytellyt jonkun toisen roolia. Että siihen vanhaan elämään liittyy tosi paljon kaikkee niin ku negatiivista, semmosta vihaa, häpeää, pettymystä. Tuntu niin ku et koko, kaikki on valhetta. Ja sitten niin, tämmönen mä oon niin ku oikeesti. Että nyt mun ei tarvi enää esittää mitään tai näytellä mitään tai valehella kellekään, että nyt mä saan vaan mennä ja olla. Kyllä mä sanoisin, että mä oon tosi paljon onnellisempi.

Haastatteluissa kävi ilmi, että noin puolelle haastatelluista onnellisuuden kokemus oli kuitenkin pelottavaa myöntää. Muutama muuttujista kertoi, että kokee prosessin olevan edelleen kesken, mutta tunne onnellisuudesta on kuitenkin läsnä ja he ajautuvat koko ajan lähemmäksi sitä. Muutos onnellisemmaksi nähtiin kokonaisvaltaisena prosessina matkalla omaan itseen. Elämänmuutoksen tehneet mielsivät, että heidän oma muutosprosessinsa ei ollut yksittäinen tekijä, vaan oli alkanut jo varhain ennen itse varsinaista toimintaa.

H8: Ja se on sellainen onnellisuus tavallaan, että sä niin ku hyväksyt sitä omaa kokonaisukohtaloo ja pystyt niin ku näkemään sitä. - - Mut sitä onnen ja rakkauden tunnetta ei voi saada sitten, ilman sitä pelkoo rinnalla.

Elämänmuutoksen tehneet kokivat, että ovat nyt rehellisempiä itselleen ja sitä kautta myös muille. Haastatteluista kävi ilmi, että samanlainen rehellisyys ei elämänmuutoksen tehneiden mukaan olisi ollut mahdollista ennen muutosta ja sen kautta koettu vuorovaikutusta. Toisaalta he myös mielsivät, että ensimmäinen etappi rehellisyyden tiellä on nimenomaan ollut kuunnella itseään ja omaa syvintään.

Elämänmuutoksen ja siihen liittyvän vuorovaikutuksen myötä osa haastateltavista koki itsensä tuntemisen lisäksi ihmistuntemuksensa parantuneen. He mielsivät näkevänsä myös muut

tekijöidensä summana, isompana kokonaisuutena. Omat kokemukset vuorovaikutuksesta olivat antaneet tarttumapintaa syihin pienempien tekijöiden takana. Tällaisissa tapauksissa koettiin ihmistuntemuksen myötä sen myös suodattavan toisten viestintää; millaisia ihminen kaiketi viestii määrättyllä tavalla.

H6: Ku mä aattelen just sitä että se semmonen niin ku et just se et miten ihmiset suhtautuu. Just se semmonen tietty niin ku miten eri tavalla eri persoonat. Ja sit miten taas se sit pohtii sitä et miten se, vaik ne ei kaikki oo niin läheisiä, niin ku ihmisiä, mut si ku rupee niin ku miettii, et sä tiedät niitten ihmisten historiasta jotain. Ni kuinka paljon se heijastaa siihen heidän suhtautumiseen. Jos joku toinen tekee tietyl tapaa päätöksiä tai valintoja. Ni sit se jotenkin... ku miettii sitä, et se oli erittäin niin ku opettavaista itellekin. - - et sit mikä vahvistuu aina että jos on semmosia omia mitä sä niin ku et oikeestaan semmosia omia elämän kriisejä tai kyllähän nyt tääkin on, et sä irtisanot ittes ja lähet tänne, ni on se tietyl tapaa elämän kriisi sekin. Mut se semmonen, et mitä sulle on sattunut, parisuhde, tai sit et oot jäänyt yksinhuoltajaks tai oikeestaan jotain muuta tämmösiä mihin ei ny tai jotain vastaavaa tai läheisen niin ku kuolema tai näin. Jos et sä oo niitä niin ku läpikäyny, ni hirveen paljon niin ku sillai tarpeeks hyvin, ni jää se katkeruus tai se semmonen - - ne omat vähän niin ku haanut siellä koko ajan vaikutti. Mä aina aattelen, et ku osaa nähdä sen ni sit niitä ei niin ku otakaan sillai niin ku mitenkään itteensä. Vaan ens alkuun voi olla sillai et ahaa, et tää olikin tää, mut si pukeekin sanoiks ja oikeestaan ite tietääkin et niin, ne johtuu näistä. - - Aina täytyy välillä kattoo itekin vähän peiliin.

Noin puolet haastateltavista kokivat, että ovat löytäneet jälleen itsensä. Usea sanoitti hyvin suoraan, ettei oikeestaan koe muuttuneensa vaan menneensä kohti ominta itseään tai palannut sitä kohti millainen todella on. Minuuden kokemusta korostettiin keskusteluissa runsaasti.

H8: - - mun mielestä tavallaan jokainen löytää itse sen vastauksen ja ainoastaan itse ja omasta sielusta. - - kyl rohkaisisin niin ku jokaista ihmistä kuunteleen sitä sielua ja sydäntä, vaik se on kuinka pelottavaa. Sieltä löytyy niin ku aina se vastaus. Ja jotenkin se, että olla niin ku rehellinen itelleen. Aina vertaan monessa asiassa sitä, ku on nähny sen varakkaan lapsuuden, et vaikka sulla on mitä, jos ei sulla oo se rauha ja onni sisällä, niin sillä ei oo niin ku mitään merkitystä. Sitäkän ei välttämättä voi ymmärtää, ennen ku sen sit kokee. Jotenkin sitä, et maailmalle, yleisesti ihmisille, et ky se kuitenkin se hyvä kuitenkin voittaa. Uskaltaa lähteä siihen mihin uskoo, oli asia mikä tahansa, et uskaltaa vaan lähteä siihen, et jos haluaa lähteä muutokseen. Ja uskoo, et mun täytyy muuttaa jotakin, et vaiks se pelottas kuinka ja vaika se vanha ja turvallinen oiskin turvallisen ja tutun tuntuista. Niin siihen pitää ja siihen täytyy lähteä. Koska sä syöt itsesi ja sä et niin ku oikeesti oo onnellinen jos et sä kuuntelee sitä sydäntä ja sielua. - - Muutos on oikeesti kivuliaisuudestaan huolimatta kantava voima, opettava voima. Ihan hirveen prosessi, ihan niin ku oikeesti hirveen, sitä ei niin ku oikeesti voi vähätellä. Ihana, kuitenkin. Ku sä tiedät ettei sä oo niin ku valehdellu itelles. Et muutosta kohti, jos siltä tuntuu. Muutos on hyvä juttu, jos sä tunnet sen sydämessä. Sitä mä haluaisin painottaa.

Elämänmuutoksen tehneet pohtivat, että muutos itseä kohti on tapahtunut sekä päätöstä elämänmuutoksesta tehdessä, muutoksen aikana että elämänmuutoksen jälkeen. Useat elämänmuutoksen tehneistä kertoivatkin, että vaikka yksittäinen elämänmuutos olisi jo tehty, he kokivat edelleen olevansa sen saattelemalla matkalla itseensä.

Elämänmuutoksen tehneet sanoittivat paitsi tuntevansa itsensä paremmin, myös olevansa itsellensä ja tätä kautta välillisesti myös muita kohtaan armollisempia. Useat kertoivat vuorovaikutuksen

vahvistaneen paitsi päätöstä myös omaa ihmisyyttä. Ihmisyyden kokemus miellettiin sekä omaan minäkäsityksen vahvistumiseksi ja rehellisemmäksi otteeksi itseä kohtaan että avoimuudeksi muita ja uutta, jopa maailmaan kohtaan. Osa elämänmuutoksen tehneistä pohti, että elämänmuutoksesta on kasvanut itseään ruokkiva kehä, joka antaa edelleen.

7 POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelu

Tutkielman tavoitteena oli selvittää ison elämänmuutoksen tehneen kokemuksia vuorovaikutuksesta muutoksen ja läheisen ihmissuhteen viestinnän dynamiikassa. Päätös elämänmuutoksesta oli omaehtoinen, jo tehty ja tutkielman haastatteluvaiheessa siitä oli keskusteltu läheisen ihmisen kanssa. Haastattelujen avulla pyrittiin kartoittamaan läheisen ihmissuhteen vuorovaikutusta ja vuorovaikutuksen mahdollisia vaikutuksia elämänmuutoksen tehneen elämänmuutokseen ja yhä laajemmin elämänmuutoksen tehneeseen itseensä.

Tutkielman päätulos on ihmisen syvintä olemusta, itseä, hellivä: ihmisen tulee olla itselleen uskollinen. Tämä tuli näkyviin sekä sanoittaen että välillisesti ihmissuhteen vuorovaikutuksessa. Ensimmäinen varsin huomionarvoinen asia oli, että yksikään elämänmuutoksen tehneistä ei ollut valmis pyörtämään päätöstään siitä huolimatta, millaista läheisen ihmissuhteen vuorovaikutus oli ollut. Tutkielman tulosten mukaan positiivisuuden ja negatiivisuuden kokemuksilla ei ole nähtävää vaikutusta itse muutokseen tai päätökseen siitä. Tämä voidaan ajatella kaksijakoisesti. Henkilö on käynyt muutoksen tai itseään kohti menemisen jo niin selkeästi läpi, ettei muuta vaihtoehtoa ole. Toisaalta taas mahdollinen tuki, jonka hän on muutokseensa saanut, on kasvattanut hänet luottamaan siihen, että hän on ollut oikeassa jo muutoksen alulle saattaessaan. Itsestä kertoessa ottaa aina myös riskin (Winstead, ym. 2008) ja laittaa itsensä alttiiksi. Tämän tutkielman valossa voidaan kuitenkin nähdä, että riskinottoa pidettiin kannattavampana kuin itselleen uskollisena olemisesta luopumista.

Vuorovaikutuksessa ilmenevä tuen kokemus oli pääosin kaikille elämänmuutoksen tehneille merkittävää. Tästä voidaankin päätellä, että ihmisen minuus kaipaa yhdenmukaisuutta ja vahvistusta tai ainakin vahvistus tekee omista valinnoista helpompia kantaa, sillä useat haastateltavat sanoittivat, että vaikka olivatkin jo tehneet päätöksensä, he olivat jo helpottuneita saamastaan tuesta. Tämä tutkielma osoittaa relationaalisen dialektiikan yhteenkuuluvuuden ja erottuvuuden jännitteen monilla vuorovaikutuksen kokemuksilla todeksi. Kyseenalaistaminen auttoi tulosten mukaan näkemään yhä selkeämmin sekä omia ajatuksia että elämänmuutoksen vaikutuksia kokonaisuutena. Voidaankin siis nähdä, että haastateltavien elämänmuutoksen tehneiden kehottavakin viestintä on luonut myönteistä maaperää vuorovaikutussuhteelle. Tutkimus osoittaa todeksi näkemysten, että dialogit tarjoavat mahdollisuuden saavuttaa yhtenevyyttä erilaisuuden kautta (vrt. Littlejohn & Foss 2011, 245-246). Täysivaltainen kieltäminen voidaan taas nähdä paitsi päätöstä vahvistavana, elämänmuutoksen tehneelle myös voimaannuttavana kokemuksena: ristiriita on saattanut olla niin suunnaton läheisen ihmisen taholta, että omaa muutosta kohti on ponnistanut yhä määrätietoisemmin. Vuorovaikutuksessa koettiin ristiriitaa oman autonomisen ajattelun ja liittyneisyyden jänniteparista (Baxter & Braithwaite 2008, Griffin 2012), mutta lopulta hyväksyttiin sen olemassaolo ja pidätyttiin omassa näkemyksessä.

Tämä tutkielma asettaa myös sosiaalisen läpäisyn teorian mielenkiintoiseen karuselliin. Elämänmuutoksen tehneen avautuessa päästää hän läheisen ihmisen lähemmäksi ydintään ja avaa identiteettinsä yksityisimpiä asioita. Toisin sanoen, läheinen ihminen on jo läpäissyt hänen mittareitaan jollain tavalla (Littlejohn & Foss 2011, 236). Mikäli ytimen avaaminen ei kuitenkaan olisi saavuttanut toivottua vastaanottoa, voisi läpäisyn näkökulmasta ajatella, että kerrokset olisivat sulkeutuneet. Tutkielman tulosten perusteella voidaan kuitenkin pohtia, että mikäli kyseessä ei ollut totaalinen asian kieltäminen, tunkeutui elämänmuutoksen tehnyt itsekkin syvemmälle itseensä vuorovaikutuksen myötä. Toisin sanoen hänen sosiaalinen läpäisynsä myös muutti muotoaan.

Tutkielman tuloksista on mahdollista tulkita todeksi myös näkemystä, että ihminen pyrkii vuorovaikutuksen kautta saavuttamaan uudenlaista ymmärrystä ja tarkoituksia kokemuksissaan (Aguilera 1998). Muutama elämänmuutoksen läpikäyneistä kävi mielensä rajamailla ennen kuin luotti muutokseensa. Mielenterveyden muutokset auttoivat ihmisiä näkemään selkeämmin. Huomionarvoista kuitenkin on, että nämä kokemukset oli haastateltavien keskuudessa koettu ennen

isoa elämänmuutosta ja sen aikaansaamaa vuorovaikutusta läheisen ihmisen kanssa. Voidaankin siis ajatella, että elämänmuutoksen vaade on tarpeellinen, kun ihminen kohtaa itsensä. Tie mielenterveyden horjumisen kautta muutokseen on rankka, mutta ei epätavanomainen: tulokset viittaavat siihen, että mikäli henkilö olisi ollut itselleen uskollinen kautta elämänsä, ei varsinainen iso elämänmuutos olisi välttämättä osunut kohdalle. Vuorovaikutuksen merkitys ihmistä muovaavana elementtinä on puolestaan ohjannut hänen käsitystä itsestään ja siitä, mitä todella haluaa tai tarvitsee. Nobel-palkittu ruotsalainen kirjailija ja runoilija Tomas Tranströmer (1978) on lausunut: ”Keskellä metsää on odottamaton aukea, jonka vain eksynyt voi löytää.” Toteamus on varsin poeettinen, mutta helpottaa näkemystä elämänmuutoksesta mielenterveyden kautta.

Tutkielman näkökulmasta on mielenkiintoista, että useat elämänmuutoksen tehneet kokivat itse viestineensä aikaisemmin määrätyllä tavalla ja näin ollen ikään kuin ajautuneensa määrätynlaiseen vuorovaikutussuhteeseen. Relationaalisen dialektiikan näkökulmasta viestintämme ohjaa meitä alati eriytymään ja yhdenmukaistumaan vuorovaikutussuhteissamme, vastakkaisten voimien vallitessa (Littlejohn & Foss 2011, 245). Tämä tutkielma tukee samaa ajatusta. Yksinkertaistaen, se millainen ihminen on ennen ja jälkeen elämänmuutoksen, vaikuttaa myös hänen viestintäänsä. Se, miten läheinen ihminen ottaa tämän vastaan, tulkitsee ja vastaa, vaikuttaa heidän vuorovaikutussuhteeseensa. Symbolisen interaktionismin mukaan muodostamme aktiivisesti merkityksiä vuorovaikutuksessa muiden kanssa (Littlejohn & Foss 2011, 99-100). Tämän tutkielman valossa voidaankin nähdä kyseessä olevan myös sisäkkäinen ilmiö merkityksien muodostamisessa. Vuorovaikutuksen osapuolilla on toisistaan ja eletystä elämästä koottu merkitysmäisempi, mutta tutkielmassa on nähtävissä, että mukaan lisätään vuorovaikutuksen myötä kokonaan uusi tieto, uusi merkitys. Tämä liittyy myös tutkielman aikaisempaan havaintoon hyväksynnästä, siitä että läheinen ihminen hyväksyy sekä muutoksen että ihmisen sen tekijänä. Tämä tutkielma osoittaa vahvasti sen, miten interpersoonalinen viestintä vaatii taitoa ja ymmärrystä ja läheisetkin ihmissuhteet ovat tämän vuorovaikutuksen myötä jatkuvassa muutoksen tilassa (vrt. Trenholm & Jensen 2008, 39-40). Yhä pidemmälle vietyä voidaan myös pohtia, onko tällaisessa tilanteessa läheisen ihmisen merkityspohja ollut jo ennalta elämänmuutoksen tehneen omaa näkemystään merkityksistä laajempi, mikä johtaisi siihen että läheinen näin ollen yhä näkee saman ihmisen, vaikka eri tavoin viestienkin, elämänmuutoksen sisällä. Tutkielman tulosten kautta on

nähtävissä, että Sahlsteinin ja Baxterin (2001) ajatus ihmisten kognitiivisesta taipumuksesta ajatella dialektisesti ja hyväksyä ristiriitojen olemassaolo on tosi.

Hyvät viestintätaidot luovat parempaa vuorovaikutusta ja se taas edelleen näyttäytyy niin, että lahjakas viestijä kokee todennäköisemmin hyväksytyksi tulemisen tunteita (Kaulio & Ylitalo 2007, 49). Haastatteluissa kävi myös ilmi, että oman tajunnan laajenemisen myötä elämänmuutoksen tehneet näkivät laajemmin merkitysten muodostumisen muissa ihmisissä. He eivät välttämättä osanneet sanoittaa sitä niin, mutta kertoivat ymmärtävänsä toistensa viestintää tarkemmin tuntien heidän historiansa. Näin ollen tämä tutkielma puoltaa symbolisen interaktionismin näkemystä siitä, että yksilön aikaisemmat kokemukset ohjaavat hänen symbolien tulkintaansa. Samalla henkilö käy vuoropuhelua itsensä kanssa ja omakohtaisia merkityksiä kokemuksiinsa (vrt. Littlejohn & Foss 2011, 99-100). Huomionarvoista tässä tutkielmassa on, että ymmärrys läheisen ihmisen viestintää kohtaan kumpuaa nimenomaan ison elämänmuutoksen tehneen kokemuksen kautta. Asiaa voineekin siis näyttäytyä myös omien viestintätaitojen ja vuorovaikutuksen ymmärryksen lisääntymisenä. Myös tässä siis lienee itseään ruokkiva kehä: mallikkaan viestijän myötävaikutuksessa vuorovaikutus on palkitsevampaa, mutta myös hän itse kokee herkemmin saavansa osakseen ymmärrystä. Tutkielma osoittaa, että läheiset ihmissuhteet ovat jatkuvan muutoksen alaisia prosesseja, myös suhteessa vuorovaikutuksessa itseen (vrt. Griffin 2012). Tutkielman valossa voidaan myös nähdä, että vaikka elämänmuutoksen tehnyt ei olisikaan kokenut saavansa hyväksyntää osakseen, hän itse kuitenkin osaa hyväksyä myös hyväksymättömyyden.

Yksi mielenkiintoisia yksittäisiä esiin nousseita tuloksia oli se, että lataus on isossa elämänmuutoksessa niin voimakas, että sen ulostuominen suusanallisesti ja siitä seuraavat lausunnot vievät fokusta muulta viestinnältä. Voitaneenkin myös nähdä, että fyysinen tuen osoittaminen oli läheisessä suhteessa oli hyvin luontaista. Pohdittuaan asiaa miltei kaikki tukea saaneet oivalsivat saaneensa myös fyysistä tukea. Useimmat heistä eivät kuitenkaan oitis muistaneet koskettiko läheinen ihminen heitä, esimerkiksi tukea osoittaen. Tästä huolimatta he osasivat kuitenkin kertoa, millainen koskettamisen kulttuuri tässä läheisessä ihmissuhteessa tavanomaisesti vallitsi. Tätä havaintoa tukemaan voidaan kulkea muutamastakin näkökannasta. Judy Brownellin (2006) Hurier-mallin mukaan kuulemme sen, minkä kuuntelemme. Tätä kuuntelemisen käsitettä on mahdollista tämän tutkielman tulosten pohjalta laajentaa kaikkineen viestintään. Vuorovaikutuksen

kohdentuminen on asiassa mielenkiintoinen: merkittävän asian jakamisen äärellä emme kaiketi keskity ensisijaisesti nonverbaaliseen viestintään vaan suulliseen sanomaan. Koskettaminen jää toisarvoiseksi osoitukseksi. Ja jälleen toisaalta, vaikka viestintää tässä tapauksessa kosketuksesta ei suoranaisesti havaitakaan, vahvistanee se silti kokonaisvuorovaikutuksen kokemusta myös sanallisessa viestinnässä. Toinen koskettamisen havainnoinnin uupumisen selittävänä osana voidaan nähdä vuorovaikutuksen jännitteet. Tarkastelemiemme jänniteparien näkökulmasta tutkielmassa käsitelty vuorovaikutus oli monille täysin uudenlaista eikä elämänmuutoksestaakaan johtuen kovin ennustettavaa. Samalla tavoin liittyneisyyden ja itsemääräämiseen vastavoimat mittelivät keskusteluissa. Näin ollen tutkielman havainnot puoltaisivat jännitteiden vastaparien aikaansaamaa ylliotetta keskusteluissa: niiden voima ylitti tilanteen yksiselitteisen tulkinnan kokijaltaan.

Tutkielman tulosten suurimpia nostoja on havainto siitä, että läheisellä ihmissuhteella ja hänen vuorovaikutuksellaan on yksilölle valtava merkitys. Ihmisyyden kokemus oli toinen vahva nimittäjä, joka nousi tuloksissa esiin. Ihmisyyden nousua ja muutosta koettiin itsessä ja omassa muutoksessa. Ihmisyydellä tässä yhteydessä viitattiin nimenomaan inhimilliseen kokemukseen itsessä ja siihen, mikä todella tekee ihmisestä ihmisen. Ihmisyyteen filosofisena ja psykologisena käsitteenä liittyvät tunteet, luovuus, älykkyys ja muun muassa ihmissuhteiden muodostaminen (Toivanen, 2014). Yksinkertaisesti voidaankin nähdä, että ihmisyydellä viitataan sellaiseen, joka erottaa meidät muista eläimistä. Vuorovaikutuksella paitsi muiden, myös itsensä kanssa on eittämättä suunnaton vaikutus ihmisyyden kasvuun. Meadin (1934) mukaan objektiminä näkee itsensä kuin toisten silmin ja edelleen muovaa subjektiminää: tämä vuorovaikutus mahdollistaa ihmisen minuuden muodostumisen (Griffin 2012, 60). Tutkielmaan mukaan tämä havainto on osittain tosi: vuorovaikutuksen merkitys on kiistaton, mutta ihmisen tulee kuitenkin nähdä todellinen itsensä ennen kuin muutos voi alkaa. Ihmisyyden tunnon kasvun voidaankin nähdä olevan vahvassa korrelaatioissa itselleen uskollisena olemisen ja itsensä tuntemisen kanssa. Ihmisen ollessa rehellisempi itselleen on hän sitä myös muille. Oma iso elämänmuutos ja läheisen ihmisen vuorovaikutus haastavat ajattelemaan asioita laajemmin. Useat elämänmuutoksen tehneistä kuitenkin kertoivat myös läheisen ihmisen suuresta ihmisyydestä, jonka he olivat ymmärtäneet vuorovaikutuksen myötä. Mielenkiintoisen tästä kaksijakoisuudesta tekee kysymys, tuottaako oma ihmisyyden vahvistumisen kokemus myös laaja-alaisemman näkemyksen toisesta ihmisestä ja hänen ihmisyydestään. Tämän tutkielman valossa näin on. Tunne ja kokemus myös läheisen

ihmisen ihmisellisyydestä ei varmasti ole virheellinen, mutta tämä tutkimus ei vielä tarjoa vastausta siihen, onko se nimenomaan toisen ihmisyyden hyvää vai oman ihmisyyden kasvamista.

Ihmisyiden kaksinaisuudesta päästäänkin peilaamisen tematiikkaan. Vuorovaikutuksen piirissä, oli se millaista tahansa, on nähtävissä, että kaikki elämänmuutoksen tehneet peilasivat itseään toisen kautta. He ymmärsivät enemmän ja oppivat sekä näkemään laajemmin että käsittelemään elämänmuutostaan kokonaisvaltaisemmin. Relationaalisen dialektiikan näkökulmasta on huomionarvoista, että vuorovaikutussuhteen sisällä olevat jännitteet voivat olla myös ihmisen oman pään sisällä käytävää sisäistä dialogia (Griffin 2012, Littlejohn & Foss 2011). Tämä tutkielma osoittaa näkemyksen todeksi. Pään sisäinen kamppailu nähdään intrapersoonalisena jännitteenä: henkilö toivoo säilyttää autonomiansa esimerkiksi itselleen uskollisena, mutta janoaa silti yhteyttä toiseen vuorovaikutuksen kautta. Tämä tutkielma vahvistaa myös symbolisen interaktionismin näkemystä siitä, että tulkitsemme ja muodostamme myös itseämme vuorovaikutuksessa toisiin (Littlejohn & Foss 2011, 99-100). Lisäyksenä tähän peilaaminen voidaan tämän tutkielman tulosten pohjalta nähdä sekä vahvaksi voimavaraksi ihmissuhteelle että myönteisenä vuorovaikutuksena myös perustavalaatuiseksi luottamuksenosoitukseksi: läheinen ihminen antaa sinun olla sellainen kuin olet ja kasvaa sellaiseksi kuin haluat. Vaikka vuorovaikutus voi olla raadollista, on se myös tuikitarpeellista. Itseä kohti mentäessä tulee osata katsoa itseään peiliin, myös toisten kasvoista. Tie muutokseen ei ole siloteltu ja onkin nähtävissä, että matkalla onnellisiinkin unelmiin sielu saa kolhuja. Voidaan siis yksiselitteisesti lausua, että ison elämänmuutoksen edessä tuleekin olla myös totuudellinen.

Jälleen voidaan kysyä, onko totuudellisuus syy vai seuraus. Lähes kaikki elämänmuutoksen tehneistä kokivat, että tuntevat itsensä paremmin nyt. Tutkielman tulokset antavat vahvan hyväksynnän näkemykselle, että elämänmuutokset muokkaavat käsitystä itsestämme ja miltei poikkeuksetta kasvattavat itsetuntemustamme (vrt. Kaulio & Ylitalo 2007, 32). Suhteiden vuorovaikutuksessa rehellisyys oli yhdistävä tekijä keskusteluissa: haastateltavat kokivat olevansa itselleen, ja muille, rehellisempiä ison elämänmuutoksensa jälkeen. Myös tässä on vaikuttimena nimenomainen iso elämänmuutos, johon henkilö on päätenyt, mutta myös läheisen ihmissuhteen vuorovaikutus. Haastatellut olivat lähteneet muutokseen uskollisena itselleen ja läheisen ihmisen vuorovaikutuksen kautta he saivat tukea, palautetta ja kyseenalaistamista. He saattoivat olla myös

sellaisten asioiden edessä, joita eivät itse olleet tulleet ajatelleeksikaan. Näin ollen he menivät yhä syvemmälle itseensä ja löysivät paitsi elämänmuutoksestaan myös minuudestaan uusia seikkoja: asioita, jotka kokivat enemmän itsekseen. Voimme pohtia asiaa myös Altmanin ja Taylorin sipulimallin näkökulmasta. Elämänmuutoksen tehnyt kuori läheiselle ihmiselle sipulinsa lähelle ydintä, mutta tämän tutkielman näkökulmasta myös juuri läheisen ihmisen vuorovaikutus auttoi häntä edelleen kuorimaan ne sipulin osat, jotka saattoivat olla itselleenkin yhä piilossa rakenteissa. (Griffin 2012, 114-115). Sipulin ydin saattoi viedä kyyneliin, mutta oli väkevänä kokemuksena erittäin totta. Onkin nähtävissä myös, että tuloksissa havaittu kokemus itsekkyydestä lienee virheellinen, ihmisen nyt todella kunnellen omaa itseään.

Huomionarvoista on, että elämänmuutoksen jälkeen elämänmuutoksen tehneet kokivat, että heissä itsessään ei niinkään ole tapahtunut muutosta, vaan he ovat menneet enemmän kohti sitä millaisia he oikeasti ovat. Toisin sanoen jokin ihmisessä on myös ollut ennen elämänmuutosta piilossa, joko tiedostetusti tai tiedostamatta. Tutkielman tuloksista on kuitenkin nähtävissä, että haastateltavat tulivat tästä tietoiseksi vasta muutoksen jälkeen. Vuorovaikutuksen merkityksellä voidaankin nähdä tässä kokemuksessa olevan mittava vaikutus. Alullepaneavat voimat sen sijaan liittyivät unelmiin, tarpeisiin, uupumiseen tai ajatukseen siitä, että ei voi elää enää näin. Tutkielma siis puoltaa kriisiytymisen näkökulmaa alullepanevana tekijänä elämänmuutoksessa ja myös sitä, että kriisi ei ole yksioikoisesti negatiivinen kokemus. Sen myötä ihminen kuitenkin pohtii, millainen todella on, ja punnitsee valintojaan, menneitä ja tulevia. Tutkielman tulosten kautta on nähtävissä, että vuorovaikutus vahvisti oikeellisuuden näkemystä ja sitä kautta puoltaa myös omaksi itsekseen kasvamista.

Voidaan ajatella, että omaehtoista elämänmuutosta ei ole pakko tehdä. Kuitenkin pakonomainen tarve oli ohjaavana voimana tarkastelluissa keskusteluissa. Elämänmuutoksen tehneet viestittivät, että heillä ei ikään kuin ollut muuta vaihtoehtoa. Tämä tutkielma osoittaa näin ollen todeksi näkemystä siitä, että ihminen ei pyri kriisiin, vaan elämä saattelee sitä kohti. Hellstenin (2000) mukaan meidän tulee kuitenkin tunnistaa kasvun tarpeemme, ennen kuin alamme kasvaa. Ajatus on nähtävissä tutkielman elämänmuutoksen tarinoissa selkeästi, päätöksessä kohti muutosta. Tutkielma myös vahvistaa näkemystä siitä, että sosiaalinen todellisuutemme rakentuu nimenomaan vuorovaikutuksessa. Kaikki kokemamme ja jo rakentunut todellisuutemme on saattanut ihmisen

vääjäämättömyyden pisteeseen. Tämä kaikki myös vaalii näkemystä siitä, että prosessi on aidosti itseään kohti menemistä, sen oivalluksen kautta, jonka on kaiketi hyvinkin varhain aikaisemmin saanut. Näin ollen sekä ajatus itselleen uskollisena olemisesta, itseään kohti menemisestä sekä aikaisemmin tutkitun elämänmuutoksen kehityskaaren ja prosessiluontoisuuden näkökulma, voidaan tämän tutkielman kautta lausua todeksi.

Minän käsitys on moninainen ja mielenkiintoista onkin, että tulokset osoittavat minäkuvien, jotka luovat minäkäsitystämme, muovautuvan osittain juuri vuorovaikutuksessa. Elämänmuutoksella on aikansa ja paikkansa. Tuloksista on vahvasti nähtävissä, että muutos ei olisi voinut ottaa sijaansa yhtään aikaisemmin. Elämänmuutoksen tehneet olivat valmiita niihin juuri nyt, juuri niillä kokemuspohjilla, joita heillä on. Sekä menneet kokemukset että tulevaisuuden unelmat muovaavat minäämme. Kuten aikaisemmassa viittasimme, on myös syytä pohtia matkaa elämänmuutokseen, tässä ja nyt, tämän matkan varrella vallinneisiin vuorovaikutussuhteisiin. Ihminen tuottaa todellisuuden ja myös itsensä vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Elämämme tietoisuus on sosiaalisesti rakennettu ja elämme kokemusmaailmoissa, joihin vuorovaikutus vaikuttaa. (Berger & Luckmann 1994, 34, 206.) Tämän tutkielman tulokset osoittavat, että henkilökohtaisten maailmojen kokemukset ovat saattaneet elämänmuutoksen tehneet tähän pisteeseen. Voidaan kuitenkin myös nähdä, että heidän sosiaalista todellisuuttaan on elämässä ennen elämänmuutosta värittänyt siinä vallinnut vuorovaikutus, ne kokemukset ja merkitykset, joita ympäristö on luonut. Oma minä on kasvanut tässä sosiaalisessa todellisuudessa ja työntynyt kohti muutosta.

Miltei kaikki elämänmuutoksen tehneistä myös kertoivat olevansa onnellisimpia elämänmuutoksen ja siihen liittyvän vuorovaikutuksen myötä. Osa oli varovainen sanoittaessaan onnellisuuden tunnettaan, mutta niissäkin tapauksessa oli nähtävissä, että se kertoo enemmän muutokseen liittyvästä pelon tunteesta, kuin esimerkiksi onnettomaksi itsensä tuntemisesta. Tämä onnellinen havainto puoltaa vahvasti näkemystä siitä, miksi elämänmuutokseen myös ryhdytään: pyrkimys tulla onnelliseksi. Onnellisuuden tunteita koettiin paitsi siitä millaista elämä ihmisissään ja teoissaan elämänmuutoksen jälkeen on, myös määrätynlaisena ajattelun ja itsensä vapautena. Elämänmuutoksen tehnyt oli avannut itse omat kahleet itseltään. Tutkielma vahvistaa Hellstenin (2000) näkemystä siitä, että itselleen on oltava läsnä. Onnen avaimet ovat meistä jokaisella jo ainakin määrättyiltä osin olemassa. Monille elämänmuutos oli ollut ikään kuin väylä vapauteen

minuutensa kanssa ja näin ollen saattoi onnen sanojen lausuminen ääneen olla kuin matka heikolla kevätjäällä: aurinko paistaa jo, lämmittääkin, mutta askel on yhä varovainen.

Nykyaikainen yhteiskunta on melko paradoksaalinen: toisaalta se saattaa luoda paineita näyttäytyä määrätynlaisena ja taas toisaalta, tämän hetken globaali maailma antaa länsimaiselle ihmiselle avaimet tehdä lähes mitä tahansa. Minuuden käsite saattaa heilua tässä oletusten, unelmien, vaatimusten ja vapauden aallokossa. Voidaan kysyä, pysähdytäänkö sitä pohtimaan, halutaanko siitä luoda jonkinlainen tai millainen merkitys ihmisyydelle ylipäätään on kovien arvojen vallitessa. Tämä tutkielman valossa pystymme osoittamaan, että ihminen ei voi olla olemassa ilman toista ihmistä. Vuorovaikutuksen merkitys on kiistaton ihmisyyden muodostumisessa. Tutkielma puoltaa myös sitä, että itselle ja omalle onnellisuudelle ihmisyyden merkitys on valtava ja erittäin tarpeellinen. Se luo pohjaa ajatukselle, että maailma todella on avoin ja kaikki siinä on mahdollista, mutta voit saavuttaa sisäisen onnen vain, jos toimit arvojesi ja unelmiesi mukaisesti ja olet itsellesi uskollinen.

7.2 Tutkielman arviointi

Tutkielman aineisto on varsin monipuolinen ja mielenkiintoinen. Tutkielman onnistumisen kannalta oli ratkaisevaa, että siihen osallistuneet ihmiset olivat erittäin avoimia ja rehellisiä kokemuksissaan. Tässä osaltaan voidaan nähdä auttaneen tutkielmaan osallistumisen omaehtoisuus: haku oli avoin ja elämänmuutoksen tehneet itse päättivät osallistumisestaan.

Tutkielman toteutus oli toimivaa, koska se avaa uusia mielenkiintoisia näkökulmia vuorovaikutuksen näkökulmasta minän tutkimisessa. Vuorovaikutuksen merkitysten vuoropuhelua voidaan tarkastella sekä sisäisesti että ulkoisesti. Ihmisyyden kokemuksen vahva ulostulo vuorovaikutuksen myötä oli iso havainto: vuorovaikutus avasi elämänmuutoksen tehneen ajattelua itse muutosta laajemmaksi, kohdistuen muihin ihmisiin ja yhä pidemmälle tähtäimelle.

Sosiaalisen todellisuuden rakentuminen vuorovaikutuksessa tulikin tässä tutkielmassa esiin voimallisesti. Tuloksista näyttäytyi, että valituista teorianäkökulmista erityisesti symbolinen

interaktionismi, itsestään kertominen ja relationaalisen dialektiikan tarjoamat näkemykset soveltuivat tutkielmaan mallikkaasti. Puheviestinnällisestä näkökulmasta oli myös kiitollista havaita, miten eri teorial osin kietoutuvat samankin vuorovaikutustilanteen sisään.

Haasteena tutkielmassa oli varsin sensitiivisen datan kerääminen. Ihmisten tottumus puhua asiasta ei ollut uuden elämäntilanteen edessä vielä kaikkineen täysin luontaista. Saattoi esimerkiksi olla, että haastateltavat eivät löytäneet eksakteja ilmaisuja sanoittaa kokemuksiaan tai äärimmäisten lausuntojen käyttäminen koettiin ahdistavaksi tai lopulliseksi, esimerkiksi läheistä ihmistä kohtaan. Elämänmuutoksen ollen ihmiselle kokemuksena useimmissa tapauksissa järjestyttävä tutkielman laatijana tuli myös kiinnittää erityistä huomiota siihen, että keskusteluissa ja analyysissä keskityttiin nimenomaan vuorovaikutukseen läheisessä ihmissuhteessa.

Tutkielman luotettavuudesta kertoo, että otanta oli riittävän iso ja elämänmuutos tai päätös siitä jo tehty. Näin ollen tilanne isossa elämänmuutoksessa kaikilla haasteltavilla oli kutakuinkin yhtäläinen, vaikka muutokset olivat keskenään hyvinkin eriäviä. Eriävyys oli myös jokseenkin merkittävä tekijä, arvioitaessa nimenomaan läheisen ihmissuhteen vuorovaikutusta, ei elämänmuutoksen luonnetta.

Palkitsevaa tutkielman teossa oli myös havaita, että myös elämänmuutoksen tehneet kokivat itse ammentaneensa tutkimushaastatteluista ja -kysymyksistä myös omaan tilanteeseensa. Tämä voitaneen nähdä sekä syynä että seurauksena: elämänmuutoksen tehnyt tuskin olisi osallistunut, mikäli ei lähtökohtaisesti olisi kiinnostunut aiheesta ja taas toisaalta, he saivat tämän tutkielman vuorovaikutuksessa pohdintaansa jotain aivan uutta.

Tutkielma onnistui paitsi tutkimusongelmaan vastaamisessa myös länsimaisen nyky-yhteiskunnan arvoille tärkeän tiedon tuottamisessa ja kartoittamisessa. Tutkielma on ajankohtainen ja sen näkemyksiä on mahdollista hyödyntää laaja-alaisesti.

7.3 Jatkotutkimusehdotukset

Kaikkineen elämänmuutosta on tutkittu suhteellisen vähän. Tutkielman päätulokseksi nousi vuorovaikutuksen merkitys ihmisyyden rakentumisessa. Linkitettyinä puheviestintään ja sosiaalipsykologiaan elämänmuutosta olisi mahdollista tutkia hyvin laaja-alaisesti. Olisi erityisen mielenkiintoista tehdä tutkimusta yhteistyönä psykologian saralla siitä, korreloiko hyvä ihmistuntemus ja minäkäsitys itselleen uskollisuuden käsitteen kanssa. Myös olisi mahdollista kartoittaa millainen vaikutus ihmisyydellä sen inhimillisenä käsitteenä on läheisten - ja jopa ammatillisten - suhteiden vuorovaikutukseen.

Tutkimusta olisi mielenkiintoista laajentaa myös vuorovaikutuksen kummankin osapuolen kokemuksiin. Näin ollen olisi mahdollista tutkia paitsi vuorovaikutusta elämänmuutoksessa läheisen ihmisen näkökulmasta myös ihmisen tulkintaa toisen ihmisen viestinnästä vuorovaikutuksessa. Mikäli näihin kokemuksiin olisi mahdollista tutkimuksella lisätä myös tarkemmin osapuolten historiaa, voitaisiin saada luotua laajojakin merkityskokonaisuuksia.

Jatkotutkimusta olisi sangen mielenkiintoista tehdä myös pidemmällä tähtäimellä tähän tutkielmaan osallistuneiden haastateltavien kanssa. Tällöin olisi mahdollista kartoittaa millaisena samat asiat näyttäytyvät viiden tai kymmenen vuoden päästä, miten haastateltavat kokevat suhteen vuorovaikutuksen muotoutuneen ja millaisia merkityksiä he nostavat vuorovaikutuksesta nykyiseen elämäntilanteeseensa - sekä tutkielman päätulokseen, vuorovaikutuksessa rakentuvaan omaan itseensä.

KIRJALLISUUS

Aguilera, D. 1998. Crisis Intervention: Theory and Methodology. 8th ed. St. Louis: Mosby-Year Book Inc.

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. 4. uud. painos. Tampere: Vastapaino.

Bauer, J., Schwab, J. & McAdams, D. 2011. Self-Actualizing: Where Ego Development Finally Feels Good? *The Humanistic Psychologist*, 39 (2), 121–136.

Baxter, L. 2011. A Tale of Two Voices: Relational Dialectics Theory. *Journal of family communication*, 4 (3-4), 181-192.

Baxter, L. & Braithwaite, D. 2008. Engaging theories in interpersonal communication: multiple perspectives. Los Angeles: Sage.

Baxter, L. & Montgomery, B. 1996. *Relating: Dialogues and Dialectics*. New York: The Guilford Press.

Berger, C. 2014. *Interpersonal Communication*. Berlin: De Gruyter Mouton.

Berger, P. & Luckmann 1994. *Todellisuuden sosiaalinen rakentuminen: tiedonsosiologinen tutkielma*. Helsinki: Gaudeamus.

Blumer, H. 1986. *Symbolic interactionism : perspective and method*. Berkeley: University of California Press.

Brownell, J. 2006. *Listening: attitudes, principles, and skills*. 3rd ed. Boston: Pearson/Allyn & Bacon cop.

- Fiske, M. & Chiriboga, D. 1990. Change and continuity in adult life. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Gerlander, M. & Isotalus, P. 2010. Professionaalisten viestintäsuhteiden ääriiivoja. *Puhe ja kieli*, 30 (1), 3-9.
- Giles, H., Coupland, J. & Coupland, N. 1991. Contexts of accommodation: developments in applied sociolinguistics. Cambridge: Cambridge University Press.
- Griffin, E. 2012. A first look at communication theory. 8th ed. New York: McGraw-Hill cop.
- Grönfors, M. 1982. Kvalitatiiviset kenttätömenetelmät. Porvoo: WSOY.
- Goffman, E. 1959. The presentation of self in everyday life. Garden City (N.Y.): Doubleday.
- Goffman, E. 1974. Frame analysis: an essay on the organization of experience. New York: Harper & Row.
- Hellsten, T. 2000. Saat sen mistä luovut: elämän paradoksit. 9. painos. Helsinki: Kirjapaja.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hoff, L., Hallisey, B. & Hoff, M. 2009. People in Crisis: Clinical and Diversity Perspectives. 6th ed. New York: Routledge.
- Jourard, S. 1971. The transparent self. 2nd ed. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Kaulio, P. & Ylitalo M. 2007. Elämän viemää: näin selviän muutoksista. Helsinki: Edita

Kettunen, I. 2016. Individualismin paradoksi – kuinka itsenäisiä lopulta olemme? Talentia-lehti. <https://www.talentia-lehti.fi/individualismin-paradoksi--kuinka-itsenaisia-lopulta-olemme/>. 14.11.2017.

Järventie, I. 2014. Hyvinvoinnin tuolla puolen. P. Kuusela & M. Saastamoinen (toim.) Hyvän elämän sosiaalipsykologia. UNIPress.

Laine, K. 2001. Nuoren naislesken kokema elämänmuutos. Psykologian pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto.

Laine, T. 2015. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. ss. 43–45 Jyväskylä: PS-Kustannus.

Littlejohn, S. & Foss, K. 2011. Theories of human communication. 10th ed. Long Grove: Waveland Press, Inc.

Mead, G. 2001. Essays in social psychology. M. Deegan (ed.) New Brunswick: Transaction cop.

Mead, G. 1934. Mind, self, and society : from the standpoint of a social behaviorist. C. Morris (ed.). Chicago: University of Chicago Press.

Powell, J. 2013. Symbolic Interactionism. New York: Nova Science Publishers, Inc.

Puro, J. 1996. Johdatus puheviestinnän teorioihin. Tampere: Gaudeamus.

Rauhala, L. 2005. Hermeneuttisen tieteenfilosofian analyysseja ja sovelluksia. Helsinki: Yliopistopaino.

Rauhala, L. 1990. Humanistinen psykologia. Helsinki: Yliopistopaino.

Sahlstein, E. & Baxter, L. 2001. Improvising commitment in close relationships: A relational dialectics perspective. J. Harvey & A. Wenzel (eds.) *Close romantic relationships: Maintenance and enhancement*. pp. 115–132. Mahwah NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Solomon, D. & Theiss, J. 2013. *Interpersonal communication: putting theory into practice*. New York: Routledge.

Toivanen, J. 2014. Ihmisenkaltainen eläin: näkökulmia rationaalisuuteen, ihmisyyteen ja eläimyyteen. A. Laitinen, J. Saarinen, H. Ikäheimo, P. Lyyra & P. Niemi (toim.) *Sisäisyys & suunnistautuminen*. ss. 264-286 Jyväskylä: SoPhi.

Tranströmer, T. 1978. *Sanningsbarriären*. C. Westerberg (suom.) 1997. *Totuudenkynnys*. Helsinki: Tammi.

Trenholm, S. & Jensen, A. 2008. *Interpersonal Communication*. 6th ed. New York: Oxford University Press, Inc.

Tubbs, S. & Baird, J. 1976. *The Open Person... Self-disclosure and Personal Growth*. Columbus: Charles E. Merrill Publishing Company.

Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) 2014. *Positiivisen psykologian voima*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Winstead, B., Mathews A. & Braitman A. 2008. Why Does Someone Reveal Highly Personal Information? Attributions for and against Self-Disclosure in Close Relationships, *Communication Research Reports*, 25(2).

LIITE

Liite 1

